思维导图
获取精神力量的10种方法

思维导图丛书

(英) 东尼·博赞 著
周作宇 张学文 译

THE POWER OF SPIRITUAL INTELLIGENCE



外语教学与研究出版社

思维导图丛书

思维导图

获取精神力量的10种方法

THE POWER OF SPIRITUAL INTELLIGENCE

(英) 东尼·博赞 著
周作宇 张学文 译

外语教学与研究出版社
北京

京权图字: 01-2003-7312

Originally published in English by HarperCollins Publishers Ltd. under the title:
The Power of Spiritual Intelligence

图书在版编目(CIP)数据

获取精神力量的10种方法/(英)博赞(Buzan, T.)著;周作宇,张学文译.—北京:外语教学与研究出版社,2005.4
(思维导图丛书)
ISBN 7-5600-4783-1

Ⅰ.获… Ⅱ.①博… ②周… ③张… Ⅲ.智力开发—通俗读物
Ⅳ.B848.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第031378号

出 版 人: 李朋义
责任编辑: 周晓云
封面设计: 视觉共振工作室
版式设计: 刘 莎
出版发行: 外语教学与研究出版社
社　　址: 北京市西三环北路19号 (100089)
网　　址: http://www.fltrp.com
印　　刷: 北京大学印刷厂
开　　本: 787×1092 1/32
印　　张: 5.5 彩插 0.25
版　　次: 2005年4月第1版 2005年4月第1次印刷
书　　号: ISBN 7-5600-4783-1
定　　价: 18.00元
*　*　*





东尼·博赞，1942年生于英国伦敦，英国大脑基金会总裁，世界著名心理学家、教育学家。他曾因帮助查尔斯王子提高记忆力而被誉为英国的“记忆力之父”。他发明的“思维导图”这一简单易学的思维工具正被全世界2.5亿人使用。

作为人类大脑潜能与学习法研究专家，博赞先后受聘在英国、新加坡、墨西哥、澳大利亚等国政府机构、教育机构以及迪斯尼、微软、IBM、甲骨文、惠普等众多知名跨国企业担任顾问。到目前为止，他已出版各类著作八十余部，主要有“思维导图”系列图书等。其作品在世界一百多个国家以30种语言出版，累计销量突破1000万册。

喧嚣的社会常让我们感到精神贫乏、内心孤独。身居闹市，却宁愿做个乡下人，守一方净土。生活中有许多愿望和目标，却找不到实现它的指南针。博赞先生引导你领略精神巨人的风采，帮助你学会了解自己、理解他人，懂得同情和给予，寻求内心安宁，做一个精神富人。

思维导图丛书

大脑使用说明书
唤醒创造天才的10种方法
获取精神力量的10种方法
激发身体潜能的10种方法
提高语言智能的10种方法
磨砺社交技能的10种方法

献 辞

我诚挚地将本书献给莱斯利和特莉·拜厄斯、我的妈妈琼·博赞、洛兰·吉尔、范达·诺斯、尼凯和斯特赖利·奥本海默、珀蒂特·拉奥博士、卡罗琳·肖特和卡洛·汤金森，在个人生活方面，他们给予了我精神上的帮助，同时也为我的这本小书的出版和宏伟梦想的实现付出了艰辛的努力。

目　录

致 谢

再次感谢我的头榜畅销书《思维在先》的合作团队，他们在本书中又一次作出了贡献。我还要衷心感谢以下各位：我的丛书策划编辑卡洛·汤金森，编辑夏洛特·赖丁斯，艺术设计和插图画家艾伦·伯顿、保罗·雷德黑德、托比·沃森、蒂姆·伯恩、伊薇特·考尔斯、乔·拉尔、梅格·斯莱菲尔德、杰奎·考尔顿、艾斯林·麦考密克以及我的新团队成员阿里尔·卡恩。谢谢你们又一次“站在巨人的肩膀上”，这个巨人就是你们自己。

导言

天堂之旅

JOURNEY TO PARADISE

我们不是具有精神体验的人类存在，而是具有人类体验的精神存在。

——*德日进*[①]

你是一个有精神的人吗？许多人混淆了精神与宗教的含义。实际上，精神与宗教是不同的。如果你是一个拥有精神智能的人，你就会对“全景”——你自己和世界、你在世界中的位置与生活目标有更清晰的认识。

许多人认为，精神智能在我们多种智能中是最重要的。它具有改变生活、推进文明、改变历史进程的强大力量。在本书中，我将探讨精神的本质，向你讲述如何开发这种神奇的智能。你可以发展你的个人价值观，

① 德日进（1881—1955），法国著名科学家、思想家，他的进化论宇宙观、人类观在欧美影响很大。代表作品有《人的现象》、《人的未来》等。

如对真理与诚实的认识。并且，你还将对自己有更多的理解和认识，然后逐渐拓展到参与并帮助改进整个社会。

请你怀着乐观的心情开发你的精神智能，这将使你能够看到事物更为轻松和幽默的一面。同时，它能使你重新获得诸如激情、愉悦、活力、执著等儿童身上体现出的品性。除此之外，我还将告诉你如何增强你内心的平和与力量。这样，你就可以更好地控制或减轻由现代的快节奏生活带来的压力。

首先，我要向大家讲述我自己的精神历程，以及我是怎样意识到精神智能的存在的。

下面给大家讲两个小故事。

故事1： 巧克力棒、纯洁的精神与贿赂

当我还是十几岁的孩子时，我就开始追问一些“宏大的问题”。比如，生活的意义是什么？为什么这个世界有那么多的苦难？动物有没有感情？我们为什么会死亡？诚实与善良有什么用处？其他的星球上有生命吗？宇宙有多大？它的边缘在哪里？等等诸如此类的问题。我和我的朋友们都认为，或许教会的主日学校可以告诉我们这些问题的答案。于是，我们来到了主日学校。

我们的教师粗野暴躁、专横跋扈，而且独裁霸道。有一个星期天，他对我们说，如果我们能够在下周带一些新人来，那么，每领来一位新生，我们将得到一支巧克力棒。

我马上举手说，老师曾经在上节课谈到精神的纯洁与贿赂的罪恶。如果我们是真正精神纯洁的人，难道我们不应该为帮助别人走上自己的路而带他们进入主日学校吗？难道我们不应该纯粹出于对别人的爱而做出这样的举动吗？难道我们不应该以极大的快乐、热情和慷慨而不图回报去这样做吗？如果因为这件事给我们巧克力，岂非是在贿赂我们？

听了这话，老师觉得我粗暴无理，不服管教，怒斥我不准再提这样的问题，并责令我滚出教室。

我再也没回去。从那时起，我就认识到，与精神有关的一切都是一个软弱无力的骗局，只有逻辑和论辩才是"正道"。

故事2：逻辑对精神

20岁时，我正在读大学。我坚信自己的观点，认为逻辑是至高无上的，精神和情感则是软弱的。那时，我是一个坚定的无神论者。我在语言和逻辑推理方面得到了很好的锻炼，因而具备了良好的辩论能力。有一天，我的门铃响了。一位弱不禁风的中年妇女声称，她来到这里想要拯救我的灵魂！想象一下，那一刻我是多么兴奋！

就像蜘蛛准备俘获一只苍蝇一样，我请她进来，让她解释一下为什么我需要有更多的精神意识。那时，我已经精通哲学史，在道德、上帝、生命意识等方面能言善辩、出口成章。在15分钟内，我就让这位温柔的太太没有了还手之力。但令我惊奇的是，她依然高高兴兴，不肯折服。

她声称，她经历过许多的艰难困苦，但现在生活依然美好

而平静。帮助别人是她新的生活方向。她兴奋地问我，下周是否可以带一位在这方面更有经验的人来，我同意了。我期待与一位更"有实力的"对手进行另一场逻辑辩论。

一周后，她引着一位年轻人如期而至。她骄傲地介绍道，他刚大学毕业，在该领域极为博学。我们棋逢对手，立刻进入论战状态。激烈的智能大战打响了。经过一个小时，他犯了一个致命的逻辑错误，被我乘机抓住，我赢了。

但她还不死心，问是否可以带她团体中一位最有资历的人来。我又一次答应了。

这次碰面，正赶上暴风雪的侵袭，天寒地冻。然而，我的"仁慈的天使"照旧如约而来。她自豪且满怀敬意地将我介绍给她的同伴。这个人看上去就像是低劣绑匪片中的角色。在他们的团体中，他的资历很深。但是，他表现得毫无灵性，对伦理或道德的辩论几乎一无所知，似乎只打算从我身上得到一些钱并夸耀他的地位。我谴责了他的无知、贪婪和虚伪。在5分钟内，我就让他红着脸，哑口无言。

我又一次大获全胜！

然而，胜利的喜悦很快烟消云散。当他们离开时，那位女士带着复杂的表情看了看我，满脸显露着失败、困惑、疑虑、期盼以及几乎无法克制的痛苦表情。虽然我的门对她永远地关上了，但与她相同的情感却在我的心头起伏，久久难以平静。

我究竟干了些什么？

这位温柔的太太为了见我，忙碌了几个星期，她唯一的目的就是想拯救我的灵魂。但我又对她做了些什么呢？难道我不

应该对这种毫不自私的举动心存感激？我用硬邦邦的逻辑和语言的大棒对付她；当着她的面对她所尊重和关爱的人进行羞辱和贬斥；企图摧毁一种刚刚建立起来的纯洁而仁爱的生活基础。我在沾沾自喜地面对自己的“胜利”之后，却已经将她抛弃到冰天雪地之中。这究竟算什么行为？我坐下来，为我的所作所为心悸汗颜。我的心灵震动不小。逻辑和词语突然变得毫无意义，我整个人经受着痛苦和悔恨的折磨。

也许，我的“仁慈的天使”有所不知，她已经超额完成了任务。说到底，她无疑赢得了那场关于精神的辩论，精神得到了升华。尊敬的夫人，不管你走到哪里，我都对你绝妙而成功的拯救使命表示永远的感激。

就是这震撼心灵的一闪念，使我的生活发生了变化。我开始意识到，智能不仅仅简单地表现在语言、数字和逻辑上。而且，我很快发现，智能事实上具有多元性——表现在创造、自我、社交、感觉、身体、情爱、空间与精神等方面，当然，也表现在语言和数字方面。我在《思维在先》一书中对此作过探讨。

精神智能的定义

我们常常听到下列与精神有关的说法：

- 时代精神

- 精神饱满
- 人们精神低落或高涨
- 受困扰的精神
- 民族精神
- 我的精神之父
- 她是一位精神领袖
- 我的精神家园

不过，“精神”或“精神上的”究竟是什么意思呢？

“精神”的全部概念来源于拉丁文spiritus，意指呼吸。现代意义上的精神是指你的生命能量和“非身体”部分，包括情感与性格。它包括生命的能量、热情、勇气和决心等品性。(有意思的是，精神像被净化的酒。要注意，关键在于被净化！)

你的精神智能关系到你的这些品质如何发育成长，也关系到如何保护和升华你的灵魂。根据《牛津英语词典》，灵魂是指你的“道德和情感的特性”，以及“情感和智能的能量”的强度。

精神智能始于你的“个人智能”(你对自身的认识、评价与理解)的发展，通过发展“社交智能”(对其他人的认识、评价与理解)，最后达到对所有其他生命形式和宇宙本身的评价与理解。事实上，在你的精神智能的发展过程中，与自然的接触、对自然的理解和评价是其中的主要方面。

自我实现

自我实现是受人尊敬的美国心理学家亚伯拉罕·马斯洛在其“需求层次理论”中描述的最高层次的需求。马斯洛指出，人们不论来自哪里，来自什么种族，他们都要经历由生存需要到精神需要这种不断上升的发展层次。这些层次包括：

- 饮食的需求
- 居住的需求
- 身体健康的需求
- 家庭的需求
- 教育的需求
- 社会归属的需求
- 智能、社会和物质成就的需求

只有当所有这些需求满足后，人们才进入了最高的发展层次，即自我实现。

马斯洛所定义的自我实现是指一种精神状态。在这种状态下，个体创造力自由奔涌，生活像游戏般轻松快乐，人变得宽容了，帮助别人获得智慧与幸福的目标感与使命感都增强了。所有这一切的实现需要一种环境，它能使同情与爱心不断得到增强。

马斯洛所描绘的情况就是我们这里所说的“精神智能”。

全球渴望精神智能

现在的世界常常被认为是一个精神荒芜的世界。此时此刻，全球对发展精神智能的重视可以说正逢其时。

当人们将“神圣”这样的词语降格到用来描述毫无生气的新家具或衣物，将“狂喜”用来描述他们迁入由电视专家改造的郊区花园时的心情，当人们不再用“心醉神迷”来描述一种超然境界，而是描述廉价而有损大脑的毒品的时候，我们不禁要问：“世界将往何处去?”

然而，并不是所有事情都像看上去那样糟糕。人们追求“虚荣”，表明精神犹存！他们只不过是在平淡无奇的生活中暂时迷路，正在寻求正确道路的方向。

尽管电台、电视和报纸每天发布大量令人心情沉重的坏消息，但也不乏一些令人欣慰的内容。像地震、雪崩、洪水等自然灾害给人类带来了极大的痛苦和灾难，但同时它们也激发了人们巨大的同情心和社区精神。这样的事件常常可以使我们从几乎是半机器人的生活状态中警醒，从日复一日的单调生活中获得新的感悟。警醒和顿悟也会因出生、死亡、失去亲人、旭日东升、绘画而滋生。几个世纪以来，世界上最伟大的艺术、诗歌和音乐作品就是因此而获得灵感的。

还有比这更好的消息呢！

在物质极大丰富的社会，越来越多的人逐渐厌倦物质生活的浅薄，开始寻求一种新的生存价值观。在这个

世界变得越来越脆弱的情况下，这种新的价值观强调集体归属感和对世界的责任心。

《大趋势》的作者约翰·奈斯比特最近所作的一项调查表明，越来越多的人从大城市迁移到市郊、从市郊迁移到远郊、从远郊返回乡下。这种现象在人类历史上还是首次出现，不同于以往由乡村向城市迁移。

为什么会出现这样的现象呢？因为在某种意义上，人们感到喧闹的城市“失去了精神”。他们需要回归自身，与自然约会，需要重新寻求他们向往的人类社区意识。他们还需要高质量的生活，这种生活应该使精神得到滋养，而非使精神衰竭。

与此同时，世界正经历着一场新的文艺复兴。从一个国家到另一个国家，正在建造起越来越多的美术馆、音乐厅和博物馆。在许多国家，越来越多的人正在学习（由于专业需要或为了个人娱乐）音乐、绘画、戏剧、舞蹈以及富有创造性的写作。

21世纪是大脑的世纪，新千年是心智的千年。世界将由相对灰暗的“精神的黑夜”转向一个精神意识获得提升、发展和启迪的时代。你生活在这样的时代，也应该是参与这个进程的一分子。

伟人之所以伟大，乃在于他们把精神力量看得比任何物质的力量更强大。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

案例分析——瓦伦蒂娜·特勒斯科娃

许多杰出的人都在公众场合呼吁要高度重视精神智能，要更加关心和培养地球未来的小主人们。特勒斯科娃博士就是一个特别值得关注的例子。1963年6月16日，一只火箭强有力地将“东方号飞船”送往外层空间。特勒斯科娃驾驶着它，绕地球飞行了48圈。3天后，她的宇宙飞船安全着陆。她成为世界上唯一一位独自一人完成太空飞行的巾帼英雄。她获得许多奖项和勋章。随后，她将越来越多的时间投入在国际和平大会上作演讲。最近，她荣获“20世纪女杰”年度奖的奖章。在受奖致辞中，她特别强调了我们对未来世界文明所应承担的责任。她指出：“我们必须理解并想尽一切办法为人类未来的文明承担责任。在经济、科学、文化和艺术等各项活动中，我们都应该肩负起历史使命。……我相信大家都知道我们所面临的危险。人类以往的倒行逆施污染了环境，也侵害了外层空间。科学技术应当合理利用，它应该是为人类造福，而不是危害人类。”

“另外一个问题是保护儿童的精神健康。我们要在他们无限的思维空间里提供一个选择正确路径的道德罗盘。我们能解决所有这些问题吗？是的，我们能。这要归功于我们的责任心和团结的力量。”

在2000年悉尼奥运会上，澳大利亚为人们利用精神智能获得效益提供了生动写照。在两个星期里，1,700万人克服了最令人头疼的后勤问题。他们将个人的得失

放到一边，为别人着想，应对各种各样的压力。有400万人自愿出时、出钱、出力，迎接人类的盛会。人们在火车上、轮船上和飞机上自发组成合唱队，他们相互帮助、群情激昂，游行足迹遍及全国。世界各地的评论员看到此情此景，都啧啧称赞。

这是一个国家的样板。这个国家本身就有不同的种族、宗教和教派，他们又接待了来自世界各地的客人，最后在创造一个短暂的人间天堂方面奇迹般地获得了成功。

案例分析——戴安娜王妃

1997年，戴安娜王妃不幸去世的噩耗引起公众的广泛哀痛。在有些人看来，社会名流具有如此大的影响力是一个令人担忧的现象。这也说明，一些人的生活是多么空虚，他们将自己的生活完全依附在偶像身上，那些名人成了他们的精神寄托。但这只是看待事物的方式之一，我们还可以从精神智能的角度审视这种现象。人们克服了彼此的分歧，分享他们对一位特殊的女性的哀悼。通过慈善活动，她帮助了那么多人，因而成为了希望和热情的象征。

世界各地数百万的人们将会永远纪念戴安娜王妃，因为她在对待地雷的使用上表现出高尚的立场，对艾滋病病人表现出深切的同情。虽然她自己在个人生活方面遇到了麻烦，但还是将关爱之手伸向更多需要帮助的人。她以身作则，激励他人行善助人。

世界还远没有到“世风日下”的地步。事实上，它正处于一个精神成长的美好阶段。你和你的家人与朋友，我们所有的人，都拥有无穷的精神力量。本书旨在帮助你叩开精神力量的大门，利用它行善积德，利己利人。

我们教不了人们任何东西；我们只能帮助他们发现自己。

——*加利莱奥·伽利略*

本书内容简介

本书共包括十章，分别介绍了构成精神智能的十个方面。

第一章　捕获“全景”

本章将向你揭示你自己就是一个奇迹。你会了解到你以及你与宇宙之间相互关联的一些难以置信的事实。我们每个人都会对历史产生很大的影响和作用。你会读到世界上最伟大的思想家关于你自身、你的能力与力量的思想著述。

第二章　价值观的探寻

你的价值观与处世原则决定着你的行为。同时，它

们对你的生活能否取得成功有巨大的影响。从理论上说，你所学的课程有可能会改变你自己和你的朋友们的生存机会。本章将会探讨这些原则的建立与发展过程，并向你介绍佛、穆罕默德以及其他人对这一问题的思考。

第三章　生活愿景与目标

本章将向你阐述你的愿景和制定计划的能力所具有的力量。利用这种力量，你可以改善自己的生活质量。为此，我将向你提供一种特殊的技术。我曾利用它帮助过奥林匹克运动员、商人和全世界数以万计的追求成功的人士。

有了清晰的目标之后，你的生活将会变得有意义，方向明确。你也将会变得更加健康和强壮，更有自信心。

第四章　同情——理解自己，理解他人

本章将进一步探讨“神奇的你”，将向你介绍一些游戏和练习，由此可以看出你是多么富有创造性、多么与众不同。这些相同的练习将会告诉你，你和其他所有人都拥有全部的精神品质。

本章将向你介绍一些伟大的精神领袖（如甘地）关于同情和理解的思想。我还将介绍像约翰·唐、穆罕默德·阿里、纳尔逊·曼德拉和拉尔夫·沃尔多·爱默生这样的思想家们的反思。所有这些人的思想都会增强你

的理解力，并使你更富有同情心。

第五章　给予与接受！行善与感激

当你学习行善和感激这两种行为的时候，你的精神智能将会获得成倍的增长。你的灵魂学会了新的呼吸原理：“吸入”感激，“呼出”慈善。19世纪最富有的人之一——安德鲁·卡内基就是这样的典型代表。

通过应用本章学习的内容，你的精神将变得更加强健，你的性格会变得更加谦逊、温和与善良。

第六章　笑的力量

笑是精神智能的重要品质之一。它可以从多方面让你获益。比如，减轻压力，使你的生活更加轻松愉快。研究也表明，笑可以让你更长寿，生活更健康。学完本章内容后，你将会成为一只“快乐的小兔子”！

第七章　到儿童游乐场去

重返儿童时代会有什么样的好处呢？你可以在本章获得答案。调查表明，你的精神智能越高，你那天真纯洁、愉悦欢快、自然热情、富于冒险的孩子般的品性就越有可能得到张扬。

第八章　仪式的力量

如何提高你在精神和情感方面的稳定性，减轻压

力，让你变得更加坚韧果断、坚强自信？

有没有一种神奇的办法可以做到这些呢？有的！这就是仪式。在本章中，你将从印度瑜伽中学到一些重要的经验。本章结束时，你将学会如何创建你自己的仪式，并体会到仪式对你的大脑、身体和精神方面的神奇作用。

第九章　平和

现代社会有许多不和谐的噪音。人们感觉压力增大，神经紧张，思绪混乱。为了保持精神或其他方面的活力，人们需要从最根本上学会减轻压力的方法，学会营造平和、恬静、怡然的心境。在本章中，我将在玛赫什[①]、孔子以及其他人的帮助下，引领你进入一种平和的状态，使你从焦虑与紧张中解脱出来。

第十章　爱是你所需要的一切

在最后一章，我将向你介绍至高的力量，即“爱的力量”。你将会阅读到有关历险、审判与苦难、死亡与希望的故事。并且，你还会学习到有关缓解悲伤与痛苦、减少失望情绪的技能。

本书的指导思想是鼓舞精神、增加见识，同时兼具

---

① 玛赫什，瑜伽大师，印度宗教领袖，20世纪60年代将许多印度宗教中的思想介绍到西方。他的学说包括超觉静坐法，甲壳虫乐队[illegible]名人[illegible]在他的门下。

实践性与娱乐性。每章的内容包括：定义该章要介绍的主题行为，或者说界定要描述的品质；该种行为将如何影响你的日常生活；介绍促进精神智能发展的带有激励性和指导性的故事；给你的精神思想提供“美味佳肴”般的智慧箴言。另外，每一章都有精神训练，每项练习都提供了实用的游戏与建议，它们将会帮助你改进该章所讨论的精神智能的某个特定方面。

本书的另一个特点是提供了与精神智能相关的“精神激励法则”。它们可以配合精神训练，增强练习的力量。它们以“打算”和“肯定”的形式呈现，你可以以此为基础不断重复。它们会帮助你界定并强化你的生活目标。通过不断重复，将会强化你大脑中的神经联结，从而增强你的心理和精神力量。

“精神激励法则”在遣词造句方面十分谨慎。这样做是为了使你避免由于对“错误思维”进行肯定而陷入多种意想不到的窘境。它们的目的是为了使你：

- 身体稳健
- 头脑清晰
- 灵魂有根
- 精力充沛
- 精神智能和生活得到持续改进

本书还包括了思维导图。思维导图是我一生致力开发的一种融合色彩和图像的学习工具。它们是非常有用的记忆线路图。通过它，你可以利用大脑最初使用的自然工作方式组织事实与思想。本书的各章都有思维导图的例子和说明。而且，每个思维导图都给出了增强你的精神智能的练习。

遵循本书的思想，你可以提高和开发你的精神智能。为使你对自己在精神道路上的发展状况有所了解，现在请回答下面的问题。在学完本书后，请你再次重新回答这些问题。

1. 你和自然是否保持“一致”？ 是／否
2. 你是否爱开玩笑？ 是／否
3. 人们是否认为你有些像孩子（不是孩子气）？ 是／否
4. 你喜欢儿童吗？他们对你讲真话吗？ 是／否
5. 人们认为你对他人的问题表示同情和关心吗？ 是／否
6. 人们会为了有关私人的、道德的或精神的问题找你聊天吗？ 是／否
7. 你是否喜欢各种各样的天气？ 是／否
8. 你是否不喜欢多种天气（如寒冷、炎热或下雨）？ 是／否

9. 你喜欢动物吗？动物对你的反应真实吗？ 是／否

10. 你是否故意打死昆虫、小虫和“让人毛骨悚然的爬虫”？ 是／否

11. 你相信诚实是最好的行为吗？ 是／否

12. 你认为人类有真正的目标吗？ 是／否

13. 你相信慈善和慈善工作只是“空想的社会改革家”的事吗？ 是／否

14. 你是否经常经历恐惧和惊奇的情感体验？ 是／否

15. 你有过狂喜的经历吗？ 是／否

16. 你是否有与周围所有的一切融为一体的感觉？ 是／否

17. 你是否经常祈祷或冥想？ 是／否

18. 关于生活目标、善恶性质以及人与宇宙的关系问题能否激起你的兴趣或让你兴奋？ 是／否

19. 你喜欢“寂静的声音”吗？ 是／否

20. 你关心我们所在的地球吗？ 是／否

21. 你喜欢自己吗？ 是／否

22. 你会拣自己丢的垃圾吗？ 是／否

23. 你认为有比你更强大的人或某种力量／能量吗？ 是／否

24. 你充满希望吗？ 是／否

25. 你充满热情吗？ 是／否

26. 你富有同情心吗？ 是／否

27. 你对自己的生活怀有感激之情吗？ 是／否

28. 你对别人怀有感激或关爱之心吗？ 是／否

29. 你有创造性吗？ 是／否

第一章

捕获“全景”

GETTING THE ‘BIG PICTURE’

人类就是这样的动物，他们惊叹崇山峻岭、海浪滔滔、江河悠远、大洋浩渺、群星环绕，唯独对人类自身熟视无睹，麻木不惊。

——*圣奥古斯丁*

精神智能的首要原则就是要清楚地意识到你是神奇而不同寻常的！这是一个无可争辩的事实。所以，你要以敬畏的心情看待自己和他人。我们中的每一个人都比最珍奇的珠宝还要珍贵和美丽。

“奇迹”一般指任何“令人惊奇或极其精彩”的物品或事件，或指“可以作为榜样的某个人或作为绝妙例子的某件事”，比如，“一项设计奇迹”。“奇迹”一词来源于拉丁语miraculum，其意为惊奇或惊奇之物。你无法否认这样一个事实：各项科学研究都表明人本身就是一个奇迹。想一想你自己神奇的身体工程，道理便不言

而喻。

- 你的身体由二百多块骨头组成，它们精雕细刻，配合完美。你有五百多块肌肉，它们由上亿条肌肉纤维组成。你还有连起来长达七英里的神经纤维，它们使整个身体各部分协调配合，统一行动。
- 你的眼睛、耳朵、鼻子、皮肤和嘴等器官如此敏感复杂，以至于科学家们很难确切解释它们是怎么工作的，更不用说复制它们的功能了。
- 你的心脏是迄今为止我们所知道的最令人惊奇的“机械泵”，每年平均跳动3,600万次。
- 你的脑细胞数以亿计，大约相当于地球人口的167倍。每一个脑细胞都要胜过我们现在越来越依赖的标准个人电脑。

我们还知道，你和其他人比较起来，差异巨大，是一个独特的个体。这种差异要远远超过任何一片雪花和另一片雪花之间的差异。

此外，我们知道，组成我们身体的原子来自星球。更确切地说，你是一个“星球之子”！

我们中的每一个人都可能具有最惊人的突出特点，如勇敢、忍耐、英雄主义和牺牲精神。同样，不幸的是，我们也会有最糟糕的品性，如贪婪、自私、剥削与残忍。这就是人类的奇迹所在。

因为生于泥土，所以谦卑，
因为星辰所造，所以高贵。

——希伯来谚语

宏观图景

当孩子们开始探索周围世界的时候，他们常常进行的一项活动是以下面的地址给他们的朋友或笔友邮寄信件：

我的朋友珍妮·菲茨杰拉德，
天堂街16号，
伦敦，
英格兰，
欧洲，
世界，
银河系，
宇宙。

像拥有精神智能的人所做的那样，这些孩子正开始感知世界，他们认为宇宙是他们的家，他们生活中的邻居的圈子也越来越大。

正是宇宙的浩渺无际使人们产生了兴奋、惊奇和敬畏的感觉。同时，也正因为如此，我们提出各种有关我

们存在的意义、个人在宇宙中的位置及重要性的精神问题。

时时刻刻，
用心留意
非双手创造的东西：
一座山、一颗星，
还有一弯小溪，
以及上天赋予你的
智慧和耐心。
以上的一切都已表明
你在这个世界上并不孤寂。

——悉尼·洛维特

宇宙是巨大的：

- 我们的地球只是太阳系中围绕太阳运行的九大星球之一。
- 地球绕着太阳旋转。太阳是地球的几万倍，而太阳也不过是组成我们居住的星系中上百亿个太阳中的一个而已。
- 我们的星系是上万亿个星系中的一个。每个星系之间的距离有几百万光年之遥。它们之间的距离是那样遥远，以至于如果你以光速跑上100年，仍然无

法企及。

我们知道，所有物质都是由原子组成的。海滩上的一粒沙子由几百万个原子组成。我们这个小小的星球上就有几十万个沙滩。想象一下，宇宙中有多少原子啊！

拥有精神智能的人总是能够积极地意识到宇宙中每一种生物的奇妙之处，欣赏到宇宙的广阔无垠之美。望远镜的发明、太空探险和载人太空飞行无疑极大地增强了人们的这种意识。我们得感谢这些设备。有了它们，在家里通过电视我们就可以看到离我们非常遥远的行星、恒星、星系和星云的美丽图像。宇航员埃德加·米切尔的故事就生动地描述了人的精神意识获得开启的过程。

我于 1973 年遇到了埃德加·米切尔。当时，他完成“阿波罗 14 号”环绕月球飞行的使命已有几年。他的经验极大地改变了他的生活。那时，他已经创建了一个研究人类与环境关系的研究所。他向我讲述了如下的故事：

宇航员的故事

为环绕月球飞行而在美国国家航空与航天局进行的模拟训练非常全面。宇航员对不同飞行阶段所需要持续的时间和每天的活动已经彻底地吸收消化了。没离开地球，他们就“已经到月球走了一遭”。

训练确实细致入微。埃德加·米切尔说，在他们起飞时，因为已经对此感到熟悉而“平常”，所以没有表现出任何恐惧或欣喜。

这种熟悉的感觉在飞往月球的路上一直持续。一切都按照日程安排的那样进展顺利。全体宇航员就像机器人一样照程序操作。他们终于到达月球，开始准备在“月亮的背面”的旅行。

像其他活动一样，在月球的背面行走也是事先演练过的。这次旅行将只持续一个小时左右。在月球的背面行走，最重要的情况就是地球第一次从他们的视线中完全消失，也接收不到任何来自地球的电台和电视波段。宇航员被地球彻底抛弃了。

埃德加·米切尔指出，在月球背面的最初五分钟里，一切感觉良好。但随后，模拟训练所获得的熟悉经验逐步衰退。担忧、害怕和其他想象因素开始向他们袭来。他越来越思念地球，思念妻子和孩子们，思念邻居和朋友，思念他们聚会的地点，思念四季变幻的色彩。

随着想象力的延伸，时间开始变得漫长，就像等待一位晚来的热恋情人。但埃德加·米切尔等待的并不只是一个人。他等待他所钟爱的每个人和每一件事情。他开始考虑，在“月亮的背面”是否会出现奇怪的时间延滞效应，他和同事是否会受困于极夜之中。据他讲，那个时候，时间过得非常慢，几分钟就像几天。月球背面的时间仿佛是永恒的。

好像过了数亿年，他们终于来到了月球的另一面。

啊！地球终于出现了。

但是，地球并不像米切尔想象的那样。在他的印象中，地球是他和家人居住的一个巨大的行星。但他现在看到的地球，是一个在广阔的墨蓝色太空中漂移的小小的蓝色球体。环绕这颗行星的，是薄薄的一层白色物质——我们完整的大气层。埃德加·米切尔觉得，他好像伸手就可触摸到地球，只需轻轻一弹，地球就会像一个小珠子一样被弹得无影无踪。

就在那时，他突然意识到我们居住的地球是多么脆弱。这使他的思维模式发生了转变。在返回地球后，他对人类的同情与关注之心极大地增强了。他决心从此将他的余生致力于保护这颗精巧、特殊和美丽的星球。

热爱自然、尊重自然是精神智能的基本特征。有些土著民族对环境保护甚为关切，对动物和其他的生物满怀尊重与友爱，对宇宙深表崇敬与敬畏，如印第安人和澳大利亚土著居民。我们对这些民族的精神智能十分敬仰。他们的对自然的情感源于人类和地球的血脉关系，也源于人类应该充当地球的守卫者的责任感。

在自然中陶冶自己

音乐和诗歌常常是精神感召的源泉。音乐家和诗人常将自然当作他们的缪斯女神。

拜伦在《恰尔德·哈罗德游记》中写道：

在无径可通的林丛中有一种乐趣，

在寂寞幽僻的海滨有一种狂欢，
这里是一个无人侵扰的社会，
面对大海，乐声伴着涛声呜咽……

无独有偶，神秘的诗人和艺术家威廉·布莱克以他极富想象力的诗写道：

当你看到一只雄鹰，
好好抬头瞧吧，
一份造化正映入眼帘。

当描绘通往宇宙的理想之旅的时候，布莱克写下这不朽的诗行：

透过一粒沙子观察世界，
从一朵野花看到天堂。
一只手掌握住无限，
一个钟点蕴含永恒。

贝多芬、莫扎特等许多伟大的音乐家都从自然中汲取灵感，他们将鸟的歌声、风雨的声音、动物吼叫的声音和农夫劳作时发出的声音融入他们的音乐创作。贝多芬第六交响曲的四个乐章全部都是在乡间散步的基础上写成的。

大自然自有办法奖赏关注它的人们。它或者增强人们审视世界的洞察力，或者提升人们的精神智能。英国播音员戴维·阿滕伯勒爵士就是一个突出的例子。他越来越对自然的美丽和复杂性着迷，并对此深为敬畏。他制作的有关动物、植物和自然世界的系列节目令全世界几百万观众称奇，并使他们倍受鼓舞。阿滕伯勒爵士也因此获得大奖。或许，没有人比阿滕伯勒爵士本人对自然奇迹更着迷的了。

想一想下面的情形，你就会理解为什么他和其他人（如简·古多尔和戴安·福西冒着危险在猿和猩猩中间工作）会如此为自然界所着迷。

- 一种植物是怎么学会模仿雌黄蜂的形状、色彩和气味，吸引雄蜂前来与“她”约会，从而帮助传花授粉？
- 一粒巨大的种子每隔50年就需要森林大火烧毁它的外壳以使其再生。它在这个过程中是怎么发展的？
- 黑脉金斑蝶是怎么知道从欧洲到它在墨西哥的巢地的确切路线的呢？
- 鲑鱼经过海洋的数年航行，最后是怎么确切地知道原产卵地的呢？

对生命和生物的尊重是精神智能的重要组成部分。如果你一遇到两翼昆虫、小虫子和蜘蛛就习惯性地将其拍死，那么你就滑入到精神智能的较低层次。

将濒临死亡的经验引进日常生活

许多具有精神智能的人指出，往往是濒临死亡的痛苦使他们从精神的沉睡中“惊醒”。这样的一次经历曾经确切地使我对生命更为敬畏。劫后余生换来的是对生命的百倍珍视！

特里和他的第二次生命

我的一位好朋友叫特里。他身体健康，酷爱运动。他既是一位自行车选手、攀岩运动员，又是一位岩洞探险者。当他顺着一个走私洞穴的光秃秃的表面往下爬的时候，他的“第一次生命”走到了尽头。他抓住一小块突出的岩石，但滑落了。在他有意识的最后一瞬间，他知道自己掉进了180英尺的深渊。在下坠过程中，他的头碰在一块岩石上，最后血肉模糊地瘫在洞底，膝盖粉碎，腿、脚、臂和肋骨骨折，肺穿孔，头骨也裂开了。

特里的“第二次生命”是在医院里开始的。在那里，他恢复了知觉，意识到自己获得了“新生”。对他而言，此时，一切都那么明亮、有意义而难忘。30年来，特里一直讲述着他的感受。获得“第二次生命”彻底改变了他对每一天的生活态度。每一天都是一个特殊的礼物。他每一天每一刻都在快乐中度过。人们知道，他是一个关心别人，富有同情心的人。他对人慷慨而幽默，让人感到轻松愉快。

“是啊！当你获得第二次生命机会的时候，你就会以不同

的方式看待生活。你对你所拥有的就会更为欣赏，不是吗？”他的说法就是这样言简意赅。

我和“漂浮的气球”

在加勒比海度假的时候，我一大早就去游泳。海湾继续保持着前晚的宁静，美丽无比，海水碧透，波澜不惊。我没有特别留意我的方向，悠然自得地仰泳了很长一段。当我停下来回头看的时候，我看到在海面上漂着一个像吹起来的气球似的东西。我未加思索就游了过去（这种情况往往是很危险的）。我发现下面的水看上去并不像美丽的熏衣草那么蓝。我突然意识到这是一个危险的信号，并惊叫起来：

“僧帽水母！”

我害怕极了，在水中来回扑腾，但太晚了。美丽的紫色水母触须缠住了我的手腕和腿，并把我扔出水面，令我疼痛难忍。我感觉像被包裹在有刺的电线中，同时巨大的电流刺激着我。

我突然想起，同时也理解了我听到过的许多人濒临死亡的体验。在接下来的10～15分钟里，我就像迪斯尼里的卡通人物，好像是挂在船尾的马达一样，双腿使劲蹬踹，拼命往岸上游去。每击水一次，我都怀疑毒液是否会将我立刻毒死，或麻醉我的四肢，让我动弹不得，最后只能下沉溺死。

当然，你现在能读到这本书就说明我最后获得了成功。我在医院里呆了一会儿，身体还在抽搐，自然母亲的教训尽在脑海之中。其中，最大的教训就是时刻注意观察，时刻警觉可能发生的危险。

然而，最重要的是，在濒临生命可能余时不多的情境时，我学会了要更加尽情地欣赏和享受自己拥有的每一天。这是多么珍贵的礼物啊！

你有影响力吗？

相信你具有影响力是精神智能的另外一个重要特征。

你能产生影响吗？

当然能！你说的每一句话、每一个举动或创造都会影响到周围的环境和人。而他们又将影响到别的环境和其他更多的人，直到无穷。这种因果关系得到混沌理论的证明。根据混沌理论，在亚马孙热带雨林的一只蝴蝶扇动一下翅膀，就可能足以导致空气动荡，最后在爪哇岛出现台风。

不管你愿意不愿意，你和你的灵魂是"永恒"的。你的真正选择是这种"永恒"是以积极的方式影响人类和地球，还是以消极的方式产生影响。一个拥有精神智能的人无疑选择前一种。

既然你已经知道你自己是那么伟大、神奇，你居住的宇宙是那么浩渺无穷、美丽壮观，自然的造化是那么令人惊叹，你自己的灵魂是永恒的存在，那么，现在就到了进行精神智能训练的时候了。

精神训练

1.提醒自己你是多么神奇

请提醒自己，你是一个奇迹。要尽可能多地获取有关大脑和身体巨大潜能的信息。到当地的图书馆或书店去，浏览一些当今流行的论述大脑和基因的科普著作。此外，你也可以看一些科普电视节目。你要不断将这些知识应用到你的自我意识中去，并培育你的自信心。

2.牢记每一个人都很神奇

请你将最近获得的关于人的神奇性的认识推广到周围其他人的身上，包括你的朋友、家人、孩子、同事和你在大街上遇到的人们，甚至包括你的敌人。别忘了，这是一本介绍精神智能的书。当你一旦开始意识到每一个人都像你一样是多么独特，你就开始在以一种新的视角看待别人了。每个人身上都有神性的彰显。你要确定可以从他人身上学习什么，怎样去欣赏和帮助身边的人。

3.从日常的事件中学习

回忆一下在你的生活中发生的主要事件，你遭受的主要创伤、痛苦和失败。你要意识到每一种经历在某种程度上都在增强你的精神。你要想尽一切办法，使那些经验能够加速你的力量的增长。你也要从中发现积极的

一面，挖掘内在的价值，汲取一切可能的教训。

4.学会欣赏自然世界

你要花一些时间去欣赏你周围世界中多种多样的美。请你尽可能经常到乡间去散散步，到公园或美丽的植物园去（当然，如果你幸运地居住在附近）。要呼吸些新鲜空气，嗅嗅自然的芬芳，听听户外的声音，感受恬静的妙处。你要尽量独自享受。当然，也可以和家人或朋友们一起分享。

5.玩“独一无二”的游戏

回想一下到目前为止你生活中曾有过的许多想法。现在，再想一想，有多少人在完全相同的时间，在完全相同的地方，有完全相同的想法？

在生活于过去、现在和将来的所有人当中，你是独一无二的。在广袤的宇宙中，你是唯一的。不光你是这样，这个星球上60亿人中的每一个人都是这样。世界上的每个人都是独特的。想一想吧！你要为与你同在的每一个个体和群体惊叹喝彩。

6.仰望星辰

你可以在静寂的夜晚仰望天空，努力识别不同的星系，最好是利用一架望远镜来开始真正的宇宙探索。你几乎看到了整个宇宙，你正在头脑中对它进行再创造。

这是一个令人惊奇的事实！你只需想一想，你看到的是小小的微观世界，但你的大脑却抓住这些并重新创造出了整个宇宙。

7.自问

问问自己如下的一些问题：

- 宇宙会终结吗？如果会，那么，如何终结？在哪里终结？如果不会，为什么不会？
- 我们的整个宇宙会是一个更大的宇宙的一个原子吗？
- 有没有一个统帅的力量在操纵这一切？如果有，那又是什么？

让你的想象力自由驰骋。同时，最好还问问你的朋友和同事，看看你想出什么样的具有创造性和想象力的答案。请你读一读天文学家和科学家的最新研究成果，了解一些有关宇宙及其居民的前沿知识。

8.气候

每当你在媒体、朋友或你自己的想象鼓动下抱怨气候的时候，请思考一下其他星球的情况吧！

- 水星：在面对太阳的一面温度在1,000℃，没有空气，辐射程度超过一个微波炉。而在背离太阳的一面接

近绝对0℃！

- 金星：平均温度在450℃左右。上面刮着速度为每小时400英里的硫酸风。夜间的天空什么也看不见。
- 火星：通常气温为零下100℃。几乎没有大气层和氧气。太阳看上去就像一个大星星。生命在上面根本无法存活。
- 木星、天王星、海王星：这些行星的地心引力如此强大，一旦你涉足上面，你就会被压碎，因为它们的表面是液态气体，在上面你几乎无所作为。风速为平均每小时1,000英里的狂风不断。根本没有氧气。
- 冥王星：比我们的月球还小的没有空气的小星体。上面没有阳光，没有大气层，温度接近绝对0℃。

相比而言，我们的地球简直就是天堂。地球的各种气候因素如此平衡，确保我们正常的生存。这个"配方"哪怕有1%的变化，生命就无法生存。当然，这对你也一样。

因此，请你好好享受我们的气候吧。它已经够好的了。也请你好好享受气候的变化，从热浪到冰冻严寒，从风雨迷雾到飘飘飞雪。正是这样的变化使得这个生态系统得以生存与发展，并为你提供支持。

9.暂停

每当你冲去解决一个又一个的小危机时，要停下来

暂时休息一会儿。要把这样的间歇当作一种精神工具，为你的生活提供有意义的空间。这样的“思想间歇”会赋予你一个平心静气的机会，让你的心态保持平和。

另外，在比较匆忙或面临压力的时候，要有意识地努力牢记所有身边发生的积极的“精神素材”。比如，人们在为目标而奋斗；家长在想办法帮助和教育孩子；慈善家在竭力做好事；作家在辛勤写作；音乐家在演奏歌唱；美术家在涂抹绘画；人们在梦想更好的世界并为此努力工作等。记住，你是这幅“全景”中的一个组成部分。你是全球团队中的一员。你必须鼓足勇气，持之以恒地实现自己的计划，追寻自己的梦想。

精神激励法则

就像在导言中提到的那样，你可以反复默默背诵“精神激励法则”，你也可以大声朗读或歌唱，你还可以抄下来贴到墙上，这样你就可以经常看到它们。和所有的名言警句一样，如果不断地重复，它们在你身上、在你的生活中变成现实的可能性就会大为增加。

- 我是一个设计精良的神奇的艺术作品，我持续不断地挖掘和开发我的潜能。
- 我每天都会对其他生命表现出更多的关心。
- 和其他人比较，我既独特无比，也完全相同。我会寻

求这样的个体意识和社群意识。

- 我所说的、所做的和所创造的一切，都会产生难以衡量的持久影响。我竭尽全力使这样的影响于己于人都有利。
- 我生活的地球是一个天堂。我对它给我提供的生存机会心存感激；我为它给我提供的丰富的礼物深表感激；我承诺要更加珍视它，并细心呵护它。

思维导图

一个有趣的精神方面的练习是精神激励法则的补充。假设你就是受困于太空中的宇航员（就像埃德加·米切尔当时设想的可能会出现的情形那样），请你在一张大纸上写下所有地球送给你的礼物，并且列出那些当你受困于太空或太阳系中其他美丽但无法生存的星球上时梦想找回的东西。

或者换一个方式，你可以将你的想法绘成思维导图。思维导图很有趣，并且易于创造。它是组织想法和记笔记的极好方式。因为它是靠大脑天生的创造力，而不是背道而行。

在开始绘制思维导图时，请你先在一块白纸的中央画出代表你核心思想的一个图像（在这个例子中是地球）。然后从中心图像开始，画出向四周呈辐射状的彩色曲线，就像树枝一样。每一条曲线上要包含想象当你受

困于太空、梦想回到地球时所想到的一个词语。然后，从每个第一级的概念出发，由此联想到其他语词，如此类推，形成下一级的概念群！

要尽可能使思维导图色彩丰富、图文并茂、独具匠心。你的大脑并不是以线性的方式工作的，而是运用了色彩和图像。请看一看本书的思维导图的范例，就可以看到思维导图是多么漂亮、有趣。

第二章

价值观的探寻

EXPLORING YOUR VALUES

要用灯来照亮你；
一切要靠自己；
不要依靠任何外在的帮助！
要紧紧抓住真理之灯！

——佛陀

价值观是我们内在行为的准绳，是我们生活与决策的原则。在儿童时代，父母赋予了我们最初的价值观。随后，我们与同伴、教师和教会交往，参与更广阔的社区活动，这都使这些价值观念得到了调整和补充。从这些价值观念中，我们有意无意地选择其中的某些内容，将之作为规范行为和生活的指导原则。

价值观是我们为自己设定的道德规范和行为标准。大多数价值观包括比较宽泛的普遍性观念，如真实、诚实、公平、正义、荣誉等。这样的行为标准对个体与社

会生存而言都是最基本的。如果没有这样的规范，那么，社会就有可能陷于混乱和无政府状态，人类文明也将在短期内遭到毁灭。

学完本章后，你将有机会去思考经由人类文明和各时代思想家们筛选出的核心价值观。由此，你将能够从中选择一些精神智能的原则，它们会给你的生活和行为非常有益的指导，并给你的道德、伦理以及其他方面的决策提供一个坚实的基础。

创造是每一个人面临的挑战。
你是怀着敬畏之情进行创造呢，
还是抱着漫不经心的态度？

——加里·朱可夫

大脑前沿的好消息

你的思想的真实性

研究表明，你的思想并非是不着边际的“空想”。思想是非常真实的电磁信号与生物信号。这些信号在整个脑细胞网络中传递信息。这种情形有些像山顶上用来报警的灯塔信号，一个接一个传递下去，遍及全国。

此外，像在林间开辟的小路，每一次一个特定的电磁生物信号（即一个想法）都是顺着一条特定的路线传送。以后，它对信号的接收就变得越来越容易。在这个

过程中，这条传导路径逐步坚实。因此，这个想法就越来越可能达到期望的效果。

消极的思考会导致更坏的结果。反之，积极的思考则改善健康、提高期望、增强创造性，以及产生其他正面的效果。价值观也遵循着同样的原则。如果你的价值观与你自己及他人的健康和幸福相抵触，你就可能使你自己和他人的生活更加不快乐。如果你的价值观是积极的，那么，它将对你与别人的幸福产生积极的影响。

重复基于你的价值观的行为很快就会成为习惯。这些习惯是你的品格及其表现的基础。

思想以语言来表达；
语言用行为来表现；
行为发展为习惯；
习惯铸就成品格。
所以，要细心观察思想与思想的方式。
让思想由爱涌出，
而爱源于对一切生灵的关心。

——*佛陀*

现在，你认识到了思想的力量，这意味着你可以重新控制你自己的生活，而不必再怨天尤人，陷入宿命论的混沌情绪之中。你自己可以掌握自己的命运，你可以创造自己光明的未来，也可以使自己的未来一团漆黑。

你能够为你自己和你的行为承担责任。

协同作用

研究还表明，你的大脑具有协同性，这就是说，思维本身会自然衍生和扩展，就像你在做白日梦或幻想时那样。

所以，如果你的头脑里充满了积极的、良好的价值观，它们就会在内部不断增生。这种内部的增生和复制将表现在你的行为中。而且，它还会影响你周围的其他人。因为，别人的大脑也具有协同性，你的作用就是创造一种多米诺效应，同时增进自己与他人的良好的价值观。从而，就像我的“仁慈的天使”一样，你将变成一个传扬积极的价值观和精神智能的大使。

谁为善求情，
谁就分享善端；
谁为恶求情，
谁就承受恶果。

——穆罕默德

真理和诚实——你的大脑的自然状态

从“大脑前沿”实验室传来的一项最令人鼓舞的消息是：作为人类，我们本性是诚实的，天生对真理感兴趣。事实上，我们的大脑是一个探求真理的系统！

为什么是这样呢？

答案很简单：我们只有了解真理才能够生存。

例如，当一辆两吨重的卡车以每小时40英里的速度向一个处于相对静止状态的人开来，如果你不知道这样会发生什么，那么你的生命也快要临近终点！

我们需要了解每一对因果关系的真相。我们需要知道我们周围都发生了什么。这既包括我们感觉敏锐捕捉到的情况，也包括超出了我们感知范围的情况。我们需要知道真理。

这就是为什么所有伟大的艺术家和科学家——牛顿、爱因斯坦、达·芬奇、塞尚、达利和毕加索等都无一例外地认为，他们正在探求事物的真相。

这也是为什么小孩子们能够如此坚持真理和诚实。当他们的父母食言后，他们显得那么沮丧。他们能够表达的愤怒就是，“但这不公平，你说过……”。更重要的是，他们是在表达恐惧。

他们害怕什么呢？

他们害怕无法相信别人能够信守承诺，忠实于真理。害怕由这种矛盾信息所产生的难以置信和令人不安的不确定性。换句话说，为了生存而产生恐惧。因为，如果进入孩子们头脑中的信息是相互矛盾和不确定的，他们根据这样的信息采取行动，那么，孩子们就会觉得，他们的生存机会大为减少。按相同的方式来理解，我们的祖先在穴居的年代就必须首先彼此信任。如果有人说

某个洞穴很大，可以居住，那么其他人就必须相信他没有撒谎，那个洞穴确实还不是一只凶猛的巨熊的老窝。

探求真理是人的自然品性和天赋权利。当你在探求真理的时候，你就在同时帮助你和他人赢得生存的机会。相反，如果你对自己和朋友不诚实，你就在减少你和他人的生存机会。同时，你也在增加你和他人根据错误信息采取行动的可能性。因此，这样做会掩盖你的行为和行动中的错误，使你的最佳利益置身于危险境地。

有这样一个哲学问题："是采取不诚实行为来获取短期利益，还是诚实处世来获取长期收益，尽管它可能使短期利益受损？"对此，人们多年来一直在争论不休。

你和任何时代、任何地方的伟大天才一样，一定会认为对真理的长期探求是更好的选择！

现在该是你进行精神智能训练的时候了。在这个过程中，你将可以充分享受有关价值观的圣餐。你可以从中选择那些你希望具备的价值观，以指导你度过余生。

精神训练

1.行为准则

当前这个时代是一个变化迅速的时代。人们的道德观在变化，生活的压力在增加，个人的自私心也在不断膨胀。在这种情况下，如果形成自己的一套行为准则，或建立起坚定的价值观系统，你的生活就会变得更加简

单、容易。如果你有几条坚定的价值观，有清楚的行为界线，在任何情境下保证不越雷池，那么，当你遇到两难窘境的时候，就能更容易地作出选择。

2.精神价值观

在最常被人提到的精神价值观中，有如下的语词：

真理	诚实	勇气	简朴
同情	合作	自由	平和
爱	理解	慈善	责任心
宽容	正直	信任	纯洁
团结	感激	幽默	持之以恒
耐心	公正	平等	和谐

毫无疑问，你还可以想到其他的有关价值观的语汇。

从上述价值观念中选择你认为最好的前七项作为你行为的指导原则，并把它们作为你的道德、伦理和精神生活的基础。

（建议你在七项中至少包含真理与诚实中的一项，因为它们是其他价值观产生的基础。）

3.绘制你的价值观思维导图

在选择好了七项有关生活的价值观之后，请你以它们为基础绘制思维导图（像你在第一章所做的那样）。请

先创建一个能概括你自己行为编码的图像。然后，以这个图像为中心，以上述七项主要价值观作为描绘的主要分支曲线，向四周辐射。从每条支状曲线出发，记下由这个特定概念所联想到的词语。用下划线或方框把你认为最重要的词语标记出来。

4.依据你的价值观生活

针对上述七项价值观中的每一项，请你仔细考虑如何将它们付诸实践。请列出确保你依据价值观而行动的特别活动表。

例如，如果你的首要价值观之一是"慈善"，那么你就要在时间和金钱方面表现慷慨。你可以采取义卖的形式帮助别人解决困难，至少你可以捐赠出你不需要的物品。另外，尽可能发现别人身上的优点。尤其当你面对那些粗鲁不堪、头脑简单、令人厌烦的人的时候，更要挖掘他们身上的善端。

如果"正直"对你很重要，那么，你就要确保你能信守诺言，表里如一。如果某个同事秘密地告诉你一件事，你就不要在办公室扩散。如果你要做一个"诚实"的人，在马路上拣到钱包时就要交到当地的警察局，而不要怀着"谁发现，谁拥有"的心理把钱揣在兜里。

如果你根据自己的内在价值观生活，你将会避免由于惴惴不安的意识和道德两难而陷入压力与焦虑之中。你也将能够利用你的精神智能，使你的美德更加巩固，

并从中获得最大的益处！

5.讨论你的价值观

请与你的家人、朋友和同事一起讨论你的价值观。这样，你就会对你自己有更深刻的了解与认识，你的品德会更加高尚，你对与你一起讨论的同事也会有更深入的了解。

向他人讲述你的价值观可以帮助你，确信它们对你确实非常重要。

在我看来，绝大部分的人类灾难是由于人们对价值作出错误的判断导致的。

——本杰明·富兰克林

6.相信自己

凡事要依靠自己，相信自己。任何人都可以给你一些价值观方面的忠告。但只有经过内化，成为你的一部分，它们才能真正发挥作用。当你作出这方面的决策时，随着你的道德信念与价值观在你内心深处不断滋长，它们就会为你形成坚实的保护，使你经得起各种各样的考验，你的勇气和力量也将获得巨大增加。

非善勿思，非善莫为，非真理不言。

——琐罗亚斯德

7.记住——你的行为至关重要

不断提醒自己，不管你做什么，你的行为的确会产生影响。在这个加速发展的社会，我们倾向于即刻的因果反应，期望我们的行动马上见效。但是，我们要再想一想，你曾经做了一些善事，但效果往往要在几年之后方能显现，这是多么平常的事情啊！我的“仁慈的天使”从来没有指望她的善举、同情和仁爱会有一天能够催生出一本你正阅读的刻画她的品行的书来。

8.清除一切“精神障碍”

检讨一下你的生活。请你看看是否有这样的情形：你本来想说真话但却没有，或你意识到过去做了令人羞耻的事。因为上述情形，你一直“耿耿于怀”，排遣不掉。如果是这样，那么，就请你想办法“修正错误”，做一个诚实的人，坦言你想说的真话，或尽可能改正过去的错误行为。

9.角色榜样

请你从历史或现实生活中选择七个榜样人物，把他们作为加强你在真理与美德（道德或伦理）等方面修养的理想榜样。每当你处于道德两难的困境时，就把他们作为你内心“智囊团”中的导师。你可以“问问”他们，如果遇到同样的情形他们会如何处理。当然，你最后一定会对处理问题的结果感到惊奇和满意。在你获得了如

此强大的朋友与同盟的智能支持后，你的精神将倍感振奋，行为更坚定有力。

精神激励法则

- 我把真理与诚实作为生活的灯塔。我对自己和他人越来越诚实。我从中品尝到了快乐与幸福。
- 我是一个讲求伦理道德的人。我利用我自己的原则提高自己和周围人的生活质量。
- 我是一个值得信赖和依靠的人。我一定不会食言。
- 我是一个公正的人。我越来越公平地处理所有与我有关的事情。
- 我是一个有品位的人，正引导我的行为与生活朝着自认为善的方向前行。

第三章

生活愿景与目标

YOUR LIFE VISION AND PURPOSE

没有愿景，人就会毁灭。

——*《圣经·箴言》*

从“你的生活目标”的角度看，愿景是指利用想象与智慧来思考或规划未来的能力，具体表现为未来可能或将会是什么样的精神景象。

当你打算用你自己的想象来构建你自己未来的生活愿景时，各个时期的先哲们可以在这方面给你一些启示。

你的生活愿景、规划或目标是你渴望完成的目标，是你生活的“灯塔”。如果你的目标是“精神”性目标，则它需要你亲自实践。

下文中维克多·弗兰克的反省就对此进行了概括：

“我们住过难民营的人都能记起这样一些人：他们一路视

察各个难民棚，安慰着他人，分发着最后一片面包。他们的人数可能不多，但他们的行为充分表明，一个人可以被剥夺得一无所有，但唯一不能被夺走的就是自由——在任何环境里选择自己态度的自由，以及选择自己道路的自由。”

许多人的目标囿于自我，缺乏更深刻的内容，不能增进他人的福祉，那么这种目标只能带来表面的快乐。他们会渐渐意识到，尽管过上了富裕的物质生活，取得世俗意义上的成功，但他们的生活实际上仍然极其空虚，毫无意义。“生活的意义必定更多”，这种感觉让越来越多的人们开始重新评价生活，并从根本上改变生活。

这些人正在发展着他们的“精神智能”。

你将会越来越意识到，你的生活目标越是远大，你对周围的人和历史所产生的影响就越是深远。伟大的精神领袖摩西、老子、孔子、耶稣、佛陀、穆罕默德等，目标都很远大，并且是永恒的。今天，他们的著述与影响比他们在世时还要深远。

在本章中，你会学习到我本人开发的“愿景法则”。它给那些希望学习并使用这一法则的运动员、学生以及任何一个有头脑的人提供帮助，让他们获得成功。它将让你的生命更有意义，也会更好地指导你的生活。——增强你的自信心，提升你对身边世界的兴趣，让你更容易地交到朋友，使你在力量、毅力与体能储备上达到令人称奇的新高度。

精神愿景法则

歌德是伟大的天才作家，同时也是伟大的艺术家、体育健将、政治家和空想家。他留下了一段有关生活愿景与目标的精彩名言。在你确定自己的精神目标时，这段话值得你深思。

“等到人们承认自己优柔寡断，机会却溜走了……有一个基本的事实——无视它就会扼杀数不清的思想和绝妙的计划。那就是，一旦某个人真正作出承诺，进行自我约束，天意就会向他降临。所有事情都开始顺着他，决不会有相反的情况出现。一旦作出了决定，各种无法预见的好事和物质上的帮助都将接踵而至。人们做梦也不敢想的事情就这样让他心想事成。不管你能做什么或者想做什么，现在就开始吧！勇敢的精神自有天助，其中自有它的力量和魔法，让我们现在就行动吧！”

这段话的意思就是说，当你确立了你想要实现的愿景时，它会马上开始影响你的行为与行动，转变你的日常关注对象。它还会指导你的生活，吸引你关注新的面孔，新的思想以及新的能量形式。

创建一个有效的生活目标的法则包括以下三个要素：

1. **它必须由你本人来引导（你因此不得不说“我”）；**
2. **它必须让你承诺要行动起来（你不能说“希望”、“梦想”或“可能”）；**

3. 它一定是积极的。

伊萨克·牛顿的目标就是一个极好的例子。他的目标很简单：

“我正在探求真理。”

相反，像“我打算帮助这个世界减少些不幸”，就是一个“无效”的目标。这种目标关注消极面，带来不必要的不愉快和压力。

下面，就让我们开始进行精神训练。

精神训练

1.确定你的生活目标

许诺是极为重要的。你必须现在就开始这项基本工作。你的愿景并不一定是最终的结果，或成为一个不可更改的目标。你提出一个让自己和他人都受益的目标很重要。随着时代的进步和你的经验的增长，你能够调整你的目标，让它更符合实际。

也不要害怕复制他人的目标。如果你想从牛顿的目标开始，或想从本书中任何其他人的目标开始，那么就借用一下他们的生活目标吧！

一旦已经选择好了自己的愿景和目标，并承诺实现它，你就必须把它写出来，并且每天至少重复五遍。每

一次重复都将强化你对自己愿景的承诺，从而提高成功的可能性。

2.拥有你的愿景

一旦你拥有了适当的愿景，你就要铭记：它是你的愿景，是你独一无二的愿景，就像上苍赋予你的一件特殊的礼物。它绝对是一针兴奋剂或一粒维生素丸，将会赋予你令人难以置信的能量，只能让你获益无穷。

在《工业精神》这本书中，马丁·布思引述过威廉·亨利的诗歌，它可以不断地给你以思想上的启迪：

> “它与最初如何艰难迈入大门无关，
> 与如何指控罄竹难书的罪恶无关，
> 我是我的命运的主人；
> 我是我的精神的统帅。”

3.帮助他人

有一种真理矗立不倒。世界历史中发生的所有事情都依托于某种精神。如果这种精神是强大的，那么它就创造了世界历史；如果这种精神是虚弱的，那么它就有损世界历史。

——艾伯特·施韦策

你要养成帮助他人和为社会作贡献的习惯，要以一种积极的态度对待它。

比如，你在大街上看见垃圾，那么就请你不要诅咒那些欠考虑而扔掉它的人，说他们缺乏精神与环境意识。你也不要置之不理，让其他的人经历和你一样的不愉快的感受。请你拣起来吧！

你还要帮助他人，以便让他们发展与你相同的精神意识，鼓励他们朝着自己的生活愿景努力工作。最好的帮助方法就是借助事例，因为事实总是胜于雄辩。

4.责任感——让世界变得更美好

无论你的愿景是什么，它都会具体表现为一种责任感。你在人生道路上的所有决定都将以事件和行为的方式记录下来。这些事件与行为，不论大小，都使这个世界变得更加美好。当然，这些行为并不一定都是轰动性的、能引起世界性变革的大事（例如，一场努力消除饥饿和世界债务的运动）。微小的行为也一样重要。所有的事情加在一起就是人类幸福的总和。比如，在火车或汽车上给年老体弱的人让个座，这是多么高尚的行为；如果你租了一个小别墅或房间度假，在你离开后保持它的干净和整洁，并考虑为下一位客人放些鲜花；如果在你自己的花园中栽树种花，或将其中的一株捐赠给当地的公园。也许，你将看不见你的行为所产生的益处，但你的子孙后代将会看到。

5. 责任感——让自己生活得更美好

责任体现伟大之价值。

——温斯顿·丘吉尔

请你牢记，为了实现你的愿景，你必须要不停地奋斗。你奋斗的时间越长，你获得的就越多。因此，要注意你的饮食，并确保有规律的锻炼(至少一周三次)。只有这样，你才能让你的心脏与肌肉都得到良好的锻炼。

6. 向伟人们学习

无论什么时候，只要有机会，你都要读一读或讨论伟大历史人物的故事，特别是那些精神人物。要弄清楚他们的愿景是什么，他们是如何努力使梦想成真的。学习你能够学到的每一种经验，然后尽量在生活中实践它们。

7. 检查你的"自言自语"

"自言自语"是指你大脑中短暂的交谈，是你自己与自己的交流。在许多案例中，这种会话趋向于消极的一面，特别是在学习过程中，或基本技能训练情境中。诸如此类的说法通常包括："我不可能做好这件事"，"我真傻"，"该死！这是什么意思呢？"，"我比任何人都差劲"，"我没有这方面的天赋"，"我放弃！"等。

你的生活愿景必须是积极的，你的“自言自语”同样也应该如此。如果这种“自言自语”是消极的，那么它会侵蚀你的成功。如果是积极的，它将帮助你获得更大的成功。

8.寻找支持愿景的言论

要经常从电视、电台、报刊等各种媒体中搜寻支持和强化愿景的言论与经验之谈。在最近一次电视访谈中，伍兹把他在高尔夫球界的快速崛起归因于他的个人首要目标之一，即从每一次经验中学习。他的经验就是“在每次比赛结束时，都要回顾每一杆、每一洞，看看可以从这些经验中学到什么。”

我们要像伍兹一样。

大脑天生是用来学习的。因此，你在做每一件事情时，都要抓住所有机会，把已经吸取的经验教训融入随后的行动中，从而在回顾经历的过程中增强你的潜能的力量。

看不到愿景的人将永远不会察觉到任何远大的希望，也不会担负起任何伟大的事业。

——伍德罗·威尔逊

9.铭记你的生命本身就是一件礼物

请你时刻铭记，你的生命就是一件珍贵的礼物。要

生活得充实而健康！

精神激励法则

- 当我的生命终结时，我已经把积极而良好的作风作为精神遗产留给世人。
- 在每一天，在任何方面，我的精神智能都在变得越来越强大。
- 我是一个积极的人，我把我的积极性传播给他人。
- 我要为自己与他人的幸福与安宁负责，并热心而积极地承担起这种责任。
- 我的生命就是一件极其神奇的礼物，我正在用这件礼物给生我养我的地球作贡献。

第四章

同情——理解自己，理解他人

COMPASSION–UNDERSTANDING
YOURSELF AND OTHERS

谁都不是一座孤岛，自成一体；每个人都是那广袤大陆的一部分。如果海浪冲刷掉一个土块，欧洲就少了一点；如果一个海岬、你朋友或你自己的庄园被冲掉，也是如此。任何人的死亡都使我受到损失，因为我包孕在人类之中。所以不要去问丧钟为谁而鸣，它在为你敲响。

——约翰·多恩

同情是你在思想和行动上表现出的对他人的怜悯与关心。它把爱与尊敬传递给他人。一个具有精神智能和同情心的人负有帮助他人的责任与义务。

第一个需要你同情的就是你自己。这真是个好消息！当然，对某些人来说，它是最困难的任务。你需要尊重自己，关心自己，对自己负责，并尽力获得成功。

把人与人之间两种不同的力量拧成一股绳的关键是学会如何彼此尊重。所以，我们对待自身的态度与方法，就决定了我们应付外部挑战的方式。除了处理好我们与其他人之间的各种关系之外，还必须形成一种与我们自身的健康友爱的关系……

——卡罗琳·梅斯

只有当你开始同情自己，并使它不断地得到滋养和发育，你才能把这种同情延伸到他人身上。

一个具有精神智能的人因而会更深刻地理解他人，理解他人的行为与反应发生的原因及其蕴含的意义。所以，那些已经发展出同情能力的人将会更宽容、更大度，不会无故地干涉他人的生活。正如罗斯福所言："理解是一条双向道。"

要把同情看作是"保持快乐的艺术"。它是一门把痛苦和悲伤转化为快乐与幸福的艺术。

你能够在生活中拥有什么样的更好目标呢？

当你学会这种艺术时，你就会自然而然地变得更加快乐和幸福！在这个过程中，你会在相互理解与尊重的基础上变得更加心胸开阔，和他人建立起更加深厚的友情。通过理解你自己以及其他人的痛苦，你会更深刻地洞察自己以及人类的环境。简而言之，你的生活将变得深刻、有意义、目标明确、快乐无穷。

关于同情的故事

我们讲述下面的故事来说明同情的本质和生活中的做法。

穆罕默德·阿里与乞丐

当阿里处于名誉和权力的顶峰，全世界都在为他庆祝时，他正在纽约哈莱姆黑人贫民区行走。与往常一样，他身边依然簇拥着众多的记者。当走过一条垃圾遍地的街道时，他注意到，有一个乞丐蓬头垢面，半躺在街边的污水沟里。

示意记者和摄影人员离开后，阿里蹲下身子，独自与乞丐聊了好一会儿。在阿里告别离去后，有一名记者询问这个乞丐，问他对这个“伟人”怎么看待？

“他非常伟大。”乞丐说。

“为什么你这么想？”记者问道。

乞丐回答道：阿里问他是怎样来到这个贫民窟的？他告诉了阿里有关他生活的悲伤故事。乞丐还说，在讲这个故事时，阿里强忍住了泪水。

为什么说阿里是一个伟大的人呢？乞丐给出了自己的理由：“我对着他哭了，他也对着我哭了。”

两个总统之间的故事

当克林顿谈起自己任期内的经典故事时，他特别谈到了他与曼德拉之间的会面。当时，克林顿正身陷窘境：美国卷入了

几场战争冲突中，针对他的弹劾进程也极其不确定，他的自信心受到了严重的打击。

曼德拉站到克林顿一边，并且给了他一些帮助。他对克林顿说，每个人都可能会犯错误，但是犯什么错并不重要，重要的是他如何去承受由错误带来的痛苦。

克林顿问曼德拉，特别是在忍受了将近30年的牢狱之苦后，他怎么可能如此安详与平静？克林顿认为曼德拉心中依然饱含愤怒并渴望复仇。

曼德拉解释道，如果他打算坚守自己的原则，那么报仇也就不重要了。

曼德拉关心那些曾经折磨过他的人的悲伤与痛苦。他宽恕他们、然后继续前进。他把绝大部分精力都花在了教育与社会发展的事业上，这些都有助于改变世界。而不是陷入怨天尤人的情绪中，或在报复的思想与行为方面浪费自己的宝贵精力。

克林顿认为，这次谈话让他更加了解自己，了解他人。同时，也让他更忠诚、更宽容、更富有同情心。

这改变了他的生活。

同情的益处

为了揭示同情对人的影响，哈佛大学心理学家戴维·麦克莱兰博士设计了一个相当出色的实验。他让一组学生观看了一部电影，关于本书中提到的女英雄——

加尔各答的特里萨修女[①]。影片展示了特里萨的工作环境——充斥着疾病与贫穷。看完这部电影的学生说，这部电影使他们对女主人公产生了同情。

给学生放完电影后，麦克莱兰博士就立即分析学生们的唾液，发现了一种能帮助预防呼吸道感染的抗体——免疫球蛋白A的数量有所增加。特里萨的工作引起了学生们的同情，刺激了他们的身体，导致这种抗体数量的增加。

在有关同情的进一步研究中，密歇根大学研究中心的詹姆斯·豪斯博士研究了经常做志愿工作对人的影响。比如，为病人和无家可归者服务。志愿者的工作迫使他们在经年累月中形成对他人热情而富于同情的工作方式。

结果表明，从事这些富有同情心的工作增强了志愿者各个方面的活力，显著地提高了他们对生活的期望。

同情是一名“救生员”。它不仅是你所同情的那些人的救生员，也是你自己的救生员。

现在，你知道了同情的本质，也拥有了一些支持同情的效果的证据和例子。这就为下面的精神训练做好了充分的准备。

---

① 加尔各答的特里萨修女（1910—1997），阿尔巴尼亚的罗马天主教修女，她居住在印度，在加尔各答市为帮助穷人和病人而工作。她在1979年荣获诺贝尔和平奖，被视为典型的心地善良、没有私心、道德高尚的好人。

精神训练

1.表达同情

当别人客气地问候你时，
你要更热情地问候他，
或至少同样热情地问候他。

——*穆罕默德*

与人愉快相处和对别人表示同情是决定你的生活能否快乐的因素之一。与任何人的交流都是你对他们微笑的机会，你们双方都会因此而感到愉悦。当然，你也可以选择勃然大怒，或心生怨恨。究竟哪一种选择会更有利于保证你的生活质量，更有利于保持你身体与精神的安宁呢？如果你已经开始考虑这个问题了，那么你就开始朝着正确的精神方向前进了。

2.独特的练习

在下面这张图里，你会看到“理解”这个词正好位



于心形图案的中央。它的周围有十条放射性延伸的曲线，很像一棵树的枝干。游戏方法如下：当你思考“理解”这个概念时，要在“树枝”的中间部位写下最快涌现在你大脑中的词语，而不管它们是什么。

你在做这个练习时，要让你的思想自由流淌。然后，写下涌现在脑海中的前十个词语，而不要管它们看起来是如何荒谬可笑。写下它们，然后读一读。

完成这个练习后，和别人比较一下答案。下面是本书编辑在做这个练习时写出的一些词语：

倾听	认识
愿意考虑他人的观点	体谅
容忍	怜悯
开放的思想	感觉
专心	同情
共鸣	移情
赞同	容忍
坦率	宽恕
开放的心胸	开导
观察	启示

在约30年时间里，我在世界各地做过这个训练。结果令人吃惊，不同的人所得结果各不相同，几乎没有一模一样的。千差万别，出乎你的预料！

正如我们在第二章中所发现的那样，这意味着你是一个独一无二的个体。它也意味着每个人都是与众不同的。它还意味着，相对于我们以前的看法，从他人的视角来理解问题是一种更加复杂、苛刻、令人兴奋并且有益得多的经历。

请你利用你所选择的其他词语或概念来玩这种“理解”游戏吧。围绕那些对你特别重要的、你不赞同的或者描绘了你的一般目标的词语，来与你的朋友、家人和同事一起玩这个游戏吧。这非常有意思。

3.对朋友要富有同情心

在所有环境中，你都要尽量思考为什么其他人会按照他们的方式做事？特别是在困难环境中，你要时常试着把自己置于他人的处境中。有一句古老的印第安谚语这样说：“决不要轻易评判一个人，直到你穿上他的鹿皮靴走路。”请你用希望他人对待你自己的方式来对待他人。这样做会有助于你从他人的视角（这对他人来说总是正确的！）来看待问题，这将有助于增进你对他们的理解与同情。反过来，它也将使你的生活变得轻松，使你的精神更加平静和快乐。

用你希望别人对待你的方式对待别人。

——*耶稣*

4.为行动而行动

在你赏识或同情他人时，请你不要期望会有某种回报。你不要考虑为获得回报或好处而给予。请做好人们可能会也可能不会回报的心理准备。否则，你将会刚刚开始行动就感到失望。你也许根本不知道你的行为会产生什么样的后果。只是知道你为做出了积极的努力而感到更加高兴。在某种程度上，他人也是如此。所以，你要保持微笑，保持快乐，不要期望任何的回报。

实际上，把行为与结果、期望分离开来是最困难的事情之一。但是，它也是能带来最大回报的事情。这种分离能使你避免遭受伴随期望而来的伤心的袭击。

5.参与“友爱自由行动”

请你要参与到不断壮大的“友爱自由行动”的实践中去。这种开始于美国的运动正在到处展开。它以匿名的形式进行。这种行动可能包括一些简单的小事，比如，为身处困境的人捐钱，为后面的汽车支付公路通行费等。

6.与他人合作

合作的态度可以增强同情心。因此，你要与周围的人相互交流，寻找你能发挥作用的各种方式。无论你在哪儿，都要迅速地伸出你的援助之手，寻找各种方式和与你具有相似追求的人一起朝着这个目标努力。如果你

这样做了，你将可能更快地实现那些目标，你的经验也由于与他人共享而更加丰富。当你采取这种方式与他人一起工作时，就会得到如下结果：你们的个体力量与热情不是简单地相加；你的每一种能力与他人力量的综合所创造的整体力量，会大大地超出部分之和。

7.尊重你的同伴

我们每个人都是一个奇迹。所有的人都会赞同这样一种观点：每个人的生命史都有可能成为一本畅销书。这也包括你在内。你要仔细思考它……不是要对某人充满种种假想，而是要像一个“富有同情心的新闻记者”一样行动起来，询问他们，使你知道他们生活中最有趣、最有意义的方面。你要弄清楚他们个人的故事，他们生活中最伟大的时刻，他们最喜欢的记忆，以及他们的目标与信仰。无论当前所处环境怎么样，他们都会记得他们曾经拥有的，以及他们曾经做过的事情，这就像“莱纳斯随时携带他神奇的毯子一样”。请你发现它们，赞美它们，尊重它们，享受它们！

8.你的“阴暗面”

这是一项富有挑战性的训练。当你准备好时，就开始这项训练吧！

请你回想你的生活中难以相处、品性卑鄙又让你非常厌恶的人。他们会特别有助于增进你的同情心。他们

是一面镜子，能照出你的“阴暗面”，并让你从这些经验中学习。记住：

犯错是人，宽恕是神。

——亚历山大教皇

9.混和游戏

请你想象一下，你身边与你有冲突的人，或你喜欢的人实际上并不是一个孤立的人，他们是你的一部分，你是你和他们的结合体。换句话说，你是一个更大的自我。

从这个新的视角出发，看看这将会怎样改变你的感知、情感与行为。在喜爱与憎恨、学生与老师、老板与工人等对立关系中做这个游戏，尤其令人兴趣盎然。

10.要信任你的同类

信任人比不信任人的感觉要好得多。许多受过屈辱或伤害的人都会在情绪上把自己封闭起来，以便不再受到伤害。这样，他们就停止了生活，中止了对外界的感觉，在长期煎熬中忍受了更多的痛苦。请给每一个你所遇到的人“A”分，然后，随着时间的流逝，增加或减少他们的得分。通过这种方式，你就可以确定是愿意花费更多的时间，还是更少些时间与他们相处。有意思的是，如果你将和自己相处的人（从商店

里为你服务的人，到你最好的朋友）想得很好，作为回报，他们也更有可能把你想得很好。

相信他人，他人就会真心待你；好好地对待他人，他人就会向你展现最好的一面。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

如果你在实践中使用了从本章所学到的“同情法则”，你就可以使你参加的许多不同的社交活动发生显著的变化。特别是商业领域与更广阔的政治领域，更是急需这方面的帮助。

成为一名富有同情心的商人，有助于你把“受利益驱动的传统市场机制”（利益通过为他人提供服务而产生）转变成“为他人服务的市场机制”（利益使服务他人成为可能）。这一点在政治领域也同样适用。它可以将“利用外在权力来统治他人的观念”转变成“让内在的同情传播到所有人的生活中”。

精神激励法则

- 每一天我都在不断增强同情心与理解力。
- 我同情自己，关注我的精神智能的发展。
- 因为我越来越能够理解他人，所以我变得越来越宽容与大度。

- 我深深地理解他人的神奇与复杂性，这让我的思想越来越开放和灵活。
- 我总是尽量不勉强他人，正如我也不愿意他人勉强我一样。

第五章

给予与接受！行善与感激

GIVE AND RECEIVE! CHARITY AND GRATITUDE

要生动地表达友善……。友善表现在你的脸上，你的眼睛里，你的微笑中，你的热情问候里。

——加尔各答的特里萨修女

孪生的慈善与感激是彼此的镜像，体现了各自精神上的优雅。慈善包括帮助那些需要帮助的人，以及判断这种需要时的大度。这个词语来源于拉丁文 carus，意思是指“有价值的”或“友善的”。对那些友善的、受人爱戴的人，我们要态度热情，心胸开阔，宽宏大量，没有私心。这就是慈善的精神。

感激是优雅的另一面。它是指充满感激地接受他人的慈善、理解与无私的行为。它表现出你对这种友善的赞赏。

慈善与感激都产生于本书前面章节所探讨过的同情心。这两种行为可以看作一种“精神呼吸”：感激是“吸

进”和接受赐予生命的能量；慈善则是“呼出”和给予环境的回报。

当你在现实生活中实践慈善与感激这两种行为时，你相当于在增强你的精神智能的力量。你学会了有节奏地“吸入”和“呼出”，这要比在所有时间内屏息静气好得多。它更有助于你感到放松、愉悦，并和世界融为一体。

用这种相同的方法来增强你的同情心时，你自然而然得到的回报就是将会拥有更多的朋友，你也会变得更加健康，更加富有。这个过程的唯一交换条件就是保持微笑！当然，它还有利于拓宽你的社交范围，让你的世界无限宽广。

只有具有伟大的慈善心肠的人才是一个真正的伟人。

——托马斯· 阿·肯皮斯

读了下面这个故事，你会心情愉悦，从中获取知识，并受到感动和激励。

“特雷弗运动”

1983年，有一个名叫特雷弗·费雷尔的小男孩看见一个无家可归的男人流浪在费城的大街上。后来，特雷弗问父母，为什么这个男人会睡在冰冷的马路上？当他得知是因为他没有家人和亲人的关心时，特雷弗请父母

把他带到城里，他要把自己的枕头和黄色毛毯送给那个人。他的父母同意了。

这个13岁小男孩的善举点燃了“特雷弗运动”。自此之后的每个晚上，志愿者们（成人与儿童）在费城的大街上行动起来。他们分发热狗，捐赠毛毯和衣服，表达着他们的关心与友爱——所有这些都是因为一个小男孩的鼓舞。很多年后，这个运动已经相当普遍。到现在，儿童与成人们都在全世界还存在饥饿和无家可归者的城镇中仿效特雷弗，表达着他们对这些人的关心。

特雷弗曾经在学校、会议室、联邦会议厅、教堂以及市镇会议上谈到过这次运动。当特雷弗被问到是否对该运动的发展感到吃惊时，他说：“我决没有想到会有1,100个志愿者参与进来，他们还给无家可归者带来了三辆厢式货车和一栋房子。所有我想做的就是最终能够在任何时候为没有家的人提供帮助。”

他的态度和特里萨修女的态度一样（特雷弗还和她在印度工作过一段时间）。有人问特里萨，相对于成千上万需要帮助的穷人来说，问题仍然存在，她所做的仅仅是“大海中的一滴水”，为什么她还要继续她的工作，继续收留大街上的生命垂危、需要救助的儿童？她回答道：“是的，这是真的。我的工作仅仅是大海中的一小滴水，但也因为我的这一滴水，整个海洋变得更壮阔了。”

魔术课程

我在全世界讲授“如何提高智能”的课程，其中一个游戏是“学习如何变魔术”。这个游戏以迈克·盖尔布提出的魔术隐喻法为基础。魔术提供了一种完美的学习机会，同样也是一种教学用具。因为它即时反映了大脑学习新生事物的途径，同时也给出了大量的即时反馈。

这种娱乐练习有一个令人悲哀的地方，就是学生在我表扬他们时的反应。不管他们是刚第一次做完“三球抛接”游戏，还是刚完成一个复杂而高级的魔术，他们对我的鼓励和“做得不错”的表扬的反应总会有如下几种：

“不，不，不！我正在为下一个阶段而努力。”
“不好，我在这儿做不下去啦！”
“我做得并不好。”
“我永远也不可能真正做好。”
“我本应该做得更好些。”
难道这是所有反应的主旋律？
他们这是在否定自己！

这种反应的有趣之处在于它与表现的优秀程度无关。个人总是在否认自己优秀。

如果有人在玩七个球、一把链锯、一只活鸡的魔术，而我说：“哦！真是难以置信！”他们就会这样回答：

“好了，这不是最好的——我正在努力尝试八个球、两把链锯、一只鸡和一只火鸡呢！”

如果我们在年轻时因为失败而受到批评和惩罚，随后如果我们因为获得成功而高兴却被告知是傲慢，那么，我们就会形成不管做什么事都否定和惩罚自己的习惯。我们常常会拒绝或否定表扬。

认可一件好事与做一件好事同样伟大。

——塞尼卡

我们在表示“谦虚”的同时，也是在巧妙地、不自觉地侮辱表扬我们的人。在魔术游戏中，被我表扬为优异的学生实际是在说：“东尼，你错了！你真是一个白痴！我都知道自己做得不好，你怎么能够认为我做得很好呢？”

对他人的侮辱行为就是要尽量恭让、柔和、谦逊！

当然，这个故事所包含的道理就是：在表示认可这种表扬的同时，要以感激之心接受感谢，接受他人正在赋予你的礼物。

感激就是天堂。

——威廉·布莱克

贫困男孩与世界教育

19世纪中期，有一个名叫卡内基的12岁男孩移民到了宾夕法尼亚州的匹兹堡。由于家庭贫穷，他不得不很早就开始工作。在进入钢铁厂之前，他先是在一个棉纺织厂工作，后来做了一名电报员，然后又成为一名铁路职员。

年轻的卡内基拥有不平凡的志向。他努力地工作，并从错误中吸取教训，很快就攀登到了职业的顶峰。卡内基逐渐把美国钢铁公司建成了世界上最大的公司。他自己也成为最富有的人。

对于我们这些正致力于提高精神智能的人而言，卡内基生命历程中有两件特别突出的事情值得我们学习。

首先，卡内基把自己的成功大部分归结为他对大脑及其突出的创新能力与精神智能的研究与运用。他认为：

> 声称有文化并受过教育的人类几乎没有或根本没有理解思维的无形力量（所有无形力量中最伟大的力量）。他知道但很少关心物理意义上的大脑及其庞大的网络与复杂的机制。通过这样的网络或机制，思维的力量被转化成物质行为。但是，人类现在正步入了解这个问题的启蒙时代。

卡内基建议，每个人时时处处都要研究大脑及其多种智能！

第二，卡内基于1901年，也就是他66岁退休时，开始考虑如何处理自己巨大财富的问题。这些财富是他努力工作，运用自己的智能和机敏积累起来的。

他的决定是什么呢?

全部捐献出去!

为何目的?

学习和教育!

迄今为止，卡内基已向全球教育事业与公共图书馆，苏格兰与美国的大学、博物馆、艺廊和全欧洲的教堂以及他自己的卡内基学院，捐赠了一亿多美元。另外，他每年还捐献数百万美元的文化用品。

卡内基从一个世界上最成功的工业家转变成了世界上最慈善的教育学者。为了提高人类的教育水准和增加人们的成功机会，他成为历史上奉献财富最多的人。

照亮地狱之门

南丁格尔为护理这种职业博得了人们的尊敬，她鼓舞着数百万人仿效她并以她为榜样。

她以全部的责任心与绝对的自我奉献精神不停地工作，在克里米亚战争的恶劣环境中挽救病人的生命，为病人减轻痛苦。

这里的士兵常常忍受着风吹、雨淋、雪冻的恶劣自然环境，经常处于半饥饿状态中，他们的伤口在简陋的卫生条件下还容易发生可怕的溃烂。南丁格尔就是他们希望的灯塔。她的

仁慈以及实际行动为这些处于绝望中的人们注入了信念和激励的力量。

战后，南丁格尔继续为他人提供帮助，继续关心着他人。她对护理工作和医院环境进行了改善，为自己负责设计的医院的病房创造了良好的光线和通风条件。伦敦著名的托马斯医院就是一个最好的例证。

卡内基、南丁格尔这些具有伟大精神智能的人所做的工作为现代社会对慈善机构的关注打下了基础。21世纪初，全世界每年都有数以千计的组织要为慈善事业捐献大量的财富，以改善人类的生存环境。

然而，并不是说“大笔”的捐赠才有价值；我们所能奉献出的少量个人财物、善心或时间也一样至关重要。在现今这个越来越忙碌的世界中，时间甚至更为重要。

细小的、默默无闻的、不被人想起的慈爱行为……乃是一个善良的人生命中最精华的部分。

——威廉·华兹华斯

精神训练

你属于“慈善星球”上日益增长的“慈善种族”中的一员！我们是这个星球上拥有特权的居民，有许许多

多的人正迫切期待我们的善行与帮助。因此，你最好保持“慈善”的形象。

1.我们应当帮助谁?

按照伟大的精神领袖穆罕默德的话去做吧：

> “对你的父母与亲属友好，
> 对孤儿与乞丐友好，
> 对近邻与远邻友好，
> 对你身边的同伴友好，
> 对旅行者友好，
> 对你的言语友好。”

事实上，奉献或救济是众多世界性的伟大宗教的主要主张之一。“为慈善事业奉献”是伊斯兰教五大“信仰支柱”之一，也是犹太人与基督教徒行为的中心原则，还是佛教徒和印度教徒的行为原则之一。

慈善能看到他人的需要，而不会去寻找理由。

——德国谚语

2.“自言自语”

如同你在第三章所做的一样，检查和思考你自己的“自言自语”，但这次要用一种不同的方法。要从对你自

己慈善的新视角来思考。试试下面的大脑游戏：

想象你无论在任何时候学习新东西，你都被分割成两个人：第一个是作为父母的你，另外一个是作为五岁儿童的你。

作为父母的你扮演一个十足的教练角色，作为儿童的你则扮演学习者的角色。作为父母的你以父母或教练的友爱与关心来影响作为儿童的你。你会使用如“对！”，“太好了！”，“做得很好！”，“你将会是一个伟大的魔术师（或足球运动员、吉他手）！”，“真是一个有趣的错误！”，“再试试！”，“你能完成它！”，“做得不错！”等言语给予鼓励。

用这种方式来表达对自己的慈善，将给你的学习带来极大的鼓舞和愉悦。你会发现作为五岁儿童的你学习非常棒，简直令人难以置信，并且会非常感激和喜爱你自己。

3.思维导图

试着画一幅你生活中所有可能要感谢的人或事的思维导图。你不要只关注如朋友、家人、健康这样显而易见的人或事，也要考虑到一些小事情，如感觉阳光照射在你的脸上，微风温柔地抚摸你的肌肤，你的味觉和嗅觉体验，以及你倾听人们说话并与他们进行交流等。

当我们看到花儿的深处，我们会看到白云、阳光、矿石、时间、大地以及宇宙中的其他一切事物。没有云就

不会有雨，没有雨就不会有花朵。

——一行禅师[1]

4.要承认小事情的价值，并把它说出来

每当你度过一天的光阴，你就一定要给予它特别的承认和欣赏。你要认可与你一起工作和生活的那些人的价值，即使是你顺便看见的人。一声轻快的问候，或一声简单的“谢谢你”，就能让一个人心情愉快地度过一天，这令人惊奇。请你记住，所有人都有被他人欣赏与同情的需要。要感激那些为你提供服务和给予你帮助的人，诸如商店职员、餐馆服务员、垃圾收集者、街道保洁员、办公室清洁员、公共汽车司机等，特别是那些从事“可怕”工作的人。如果没有这些人的工作，生活将会更加令人难堪和不愉快。你还要感激你的朋友与同事，感激你的经理与老板。有意思的是，处于生活顶层的人得到的感激通常要比工作在底层的人少得多。这种现象正好与流行的看法相左。为什么会这样呢？这是因为每个人都假设其他人在表扬他们！

5.支持你所在的社区

你可以把不愿意再穿的衣服捐赠给慈善商店，你也

---

① 一行禅师(Thich Nhat Hanh)1926年出生于越南中部，16岁出家，1966年访美，后到欧洲，定居法国。一行禅师不仅是一位优秀的宗教实践家和活动家，同时他还是一位诗人、作家。

可以参与学校的募捐活动，如志愿服务数小时以协助他人解决困难。这些行为都可以支持你所在的社区。另外，你也可以花费几个小时照顾邻居家的孩子，或帮助同事工作等。实践慈善行为的机会非常之多。

6.参与社会救助

新闻媒体经常会频繁地报导有关地震、饥荒、洪涝等各种各样的自然灾害，电视节目里也充斥着处于绝望困境中的人们的画面。面对这些迫切需要援助的情形，你要尽量捐些钱，或温暖的衣服。你要花费一些时间从事这种救济活动。当社会上众多的慈善小行为累积起来，就会形成巨大的救助力量。它们会帮助人们减轻痛苦。

7.把每件事都视为“庇佑”

对生活而言，我们不能确定哪些事情是祸还是福。所以，你要尽量把每件事都看作你恰巧享有的“庇佑”。中国有一个古老的故事，说有一个农夫丢失了一匹马，所有的邻居都来安慰他，说这是多么坏的运气啊！农夫只是回答：“是吗？”第二天，这匹马回来了，还带回了另外一匹马，所有邻居都说好运来临了。农夫又只说：“是吗？”接下来的一天，农夫的儿子骑马摔下来，把腿摔断了，邻居们又都很同情他。农夫还是说：“是吗？”后来，国王的军队到村庄里征募新兵。除了农夫的儿子

由于摔断了腿而幸免外，村里的其他所有年轻人都被带走了。

精神激励法则

- 我是一个慈善的人，我喜欢奉献。
- 我天生慷慨，并正在发扬这方面的品行。
- 我有教养，有爱心，总是愿意伸出援助之手。
- 我乐于接受他人的帮助与关心，愿意接受他人的礼物。我对此毫不隐瞒，并且热情洋溢。我的接受给他们“提供”了奉献的机会。同时，他们的奉献也给他们自己提供了“接受”的机会。
- 我心地善良，态度温和，总是考虑他人的需要。
- 我的信条是友善。

第六章

笑的力量

THE POWER OF LAUGHTER

你笑，世界就跟着你笑。

——埃拉·惠勒·威尔科克斯

你笑，世界就跟着你笑！这是真的！幽默是“精神智能”的主要品质之一。幽默的益处很多，它可以帮助你减轻压力，改善健康，多交朋友。因此，它会使你的生活更加快乐，更加积极。

幽默还可以使你透彻地观察生活，让你冷静下来。另外，它还是消除紧张、把生活中互不相关的人们凝聚在一起的绝好方法。它是人类团结的粘合剂。

在20世纪70年代，我亲身经历了一个戏剧性的场面。它真实地再现了幽默的力量。当时，一群学生在伦敦的美国大使馆外面示威。突然间，人群暴增到数千人。所有的人都挤到使

馆前面的小广场上。

我在不知情的情况下被人流带到了广场上。突然，我发现自己已经非常接近警戒线。骑警正大声驱赶着越来越激昂的人群。气氛变得越来越坏，人们开始惊慌起来。

正在这时，前面不远处，有一名青年学生爬到了他朋友的肩膀上，开始以诙谐有趣的口吻评论起当时的情景。他的幽默很快让广场上的气氛变得活跃起来。他像喜剧演员那样尽情地表演着，包括警察在内的处于危险区域的所有人都为他的表演惊讶得目瞪口呆。我能清楚地看到，广场上的紧张气氛缓和下来了，人们的愤怒得到了平息，惊恐也渐渐消失了，人们的心情也变得相对轻松。年轻人继续表演了半个多小时。就这样，他利用幽默这种极好的武器，挽救了自己的同伴们，使他们避免了一场可能发生的严重伤害。

幽默的力量

笑是世界上最平民化的音乐。

——彼得·乌斯蒂诺夫

幽默，如同情感、艺术、音乐一样，通常被错误地认为是精神“软弱”的表现。其实，幽默的力量是巨大的。

思考下面这些话：

生活的动力

笑是一剂良药！著名作家诺曼·卡曾斯被告知所患癌症已到晚期，但是他拒绝接受这个严酷的宣判。于是，他开始研究最好的治疗办法和药物。最终，他选择了幽默作为战胜这种可怕疾病的武器。

他的周围摆满了各种卡通书、幽默电影和笑话书，并邀请了诙谐有趣的朋友陪伴自己。在这场与癌症的殊死搏斗中，他充满笑意的脸孔与乐观的精神没有让癌症获得任何反攻的机会。最后，他更健康、更快乐地出院了。

幽默与性

我们通常认为身体及其各个部分，特别是眼睛、嘴唇、胸、大腿、臀、生殖器，是最性感的。

然而，所有这些都不如“幽默”性感。无数次的调查都证实幽默才是最性感的。为什么呢？因为笑打开了人们的内心和情感，而这正是人们亲昵与做爱的前提。

卡通

全世界的人们每天都在阅读着各种各样的报刊。其中，最常刊载的流行栏目就是那些以漫画或文字形式出现的日常幽默故事。主要的国家级报纸的高级编辑们会告诉你，报纸上连载的流行卡通画哪怕仅仅中断了一期，他们也可能会因此失去数万名读者与订户。在你微

笑或大笑时，你的大脑会使你的身体释放出“健康的荷尔蒙”。卡通就是一种每天必备的幽默，它的效果和“一天吃一个苹果”一样。

战争中的幽默

军队可以利用的最终武器是什么？那就是幽默！在战争年代，部队花费了数百万英镑举行规模宏大的喜剧巡演。这经常会让成百上千的战士和军用工人从中获取生命的“能量”，从而提高部队的战斗力。针对美国军队开展的“鲍勃·霍普”全球性巡演就是一个显著的例子。

现在，许多武装部队都特意进行“快乐集训”，在士兵被俘时，它能够给他们保护。

聪明的丑角

作为有史以来最有洞察力的作家，莎士比亚意识到了幽默是智慧的最高形式之一。因此，他剧中的丑角不仅机智，而且是全剧人物中最聪明的。他甚至在《第十二夜》中清楚地表明：“扮演丑角的演员要足够聪明；演好这个角色需要一种智慧。”

作为偶像与明星的喜剧演员

纵观历史，喜剧演员由于对流行文化的巨大影响，成为全国乃至全球的明星。想一想下列人物所产生的影

响吧：查理·卓别林、丹尼·凯、劳雷尔与哈代、鲍勃·霍普、托尼·汉考克、露西尔·鲍尔、菲尔·西尔弗、诺曼·兹德姆。

数以百万计的人经常观看喜剧演员的表演，观看他们表演的电视节目和电影。因为这些节目给大脑的“饮食”提供了一种必需的“营养”——“笑”。这些天才人物运用他们的精神智能鼓舞和激励着许多人。他们帮助我们从一种新的角度来重新审视我们的焦虑与关心，并对此产生了新的认识。与喜剧演员一起大笑，我们可以远离眼前的忧愁与焦虑，用一种新眼光来审视我们目前的处境。这会使我们更健康、更快乐，对生活充满憧憬。

用笑容战胜伤痛

医院的报告普遍反映，当病人被娱乐性节目逗得发笑时，他们会大大降低对病痛的抱怨。心理学研究也表明，笑声在增强人的免疫力的同时，也在促进身体自身产生抗病痛因子。

笑会使你更快乐、更健康、更长寿

巴尔的摩（美国马里兰州的一城市）大学心脏病预防中心主任迈克尔·米勒博士发现了幽默有助于预防心脏病的直接证据。他的研究结果表明，能在困境中大声

笑和看到事物有趣一面的人，患心脏病的几率要比那些不苟言笑的人少得多。

人们是否具备足够的生活乐趣来保护自己免受严重或微弱的心脏病的袭击呢？针对这一问题，研究者们使用了问卷调查的方法。他们询问参与研究的志愿者，当面对如下生活情景时，他们将会做出怎样的反应：当你到达晚会现场时，发现有人穿着和你一样的衣服；当你就餐时，侍者的汤水洒到你的衣服上等等。

在接受问卷调查的志愿者中，有一半的人经历过心脏病发作的痛苦，或接受过有关动脉梗阻病的治疗。研究人员把他们的反馈结果与那些年龄相同、但无心脏病史的控制组人员的调查结果进行了比较。

结果表明，健康群体中能够乐观地面对上述生活情景的人比不健康群体中的多60%。这个结论对那些不快乐的人而言是不利的。

医生们相信，笑使身体释放出了一种增强生命活力的化学物质，它有助于增强人的免疫系统。例如，笑有助于抵御寒冷，这一点就已经得到了证实。

如果你想测验自己的笑／健康的得分，这里有些基于米勒博士的研究成果而设计的问题。如果对各个问题的回答是 (a)，得1分；如果是 (b)，得2分；如果是 (c)，得3分；如果是 (d)，得4分；如果是 (e)，得5分。真实地回答这些问题吧，它也许有助于挽救你的生命！

1. 如果在和朋友看电视时，你发现节目可笑，而其他人都没有觉察到这一点，你会如何反应？

(a) 我想我一定理解错了。

(b) 我会对自己微笑，但这种笑不会表现到脸上。

(c) 我会笑出来，笑容显现在脸上。

(d) 我会大声地笑。

(e) 我会开怀大笑。

2. 你在夜深人静时被一个老朋友的电话惊醒，他正在小镇上打个电话问候你。你的朋友用愉快、善意的语气与你开玩笑。你会如何反应？

(a) 我不会被逗乐。

(b) 我会感到愉快，但不会笑出来。

(c) 我对朋友说的一些事情能够笑出来。

(d) 我能够笑出来，并给一些诙谐的回应。

(e) 我与朋友长时间开怀大笑。

3. 你正在与朋友就餐，这时服务员把冰镇饮料洒到了你身上。你会如何反应？

(a) 我会感到不愉快。

(b) 我感到愉快，但肯定不会表现出来。

(c) 我会微笑。

(d) 我会笑。

(e) 我会开怀大笑。

4. 与上面的情境相同，只是这次冰镇饮料洒到你的一个朋友身上。你会如何反应？

(a) 我会感到不愉快。

(b) 我感到愉快，但不会表现出来。

(c) 我会微笑。

(d) 我会笑。

(e) 我会开怀大笑。

得分越低，患心脏病的危险性就越高。得分越高，患心脏病的几率就越小。

战俘营的故事

众所周知，有一项针对全世界的战俘营幸存者的研究成果与上述结果非常类似。

那些仅仅看到环境无望又可怕的那一面的人的幸存几率比起那些能够乐观地看待环境的人要小得多。这种现象最初似乎有些令人吃惊。但是，随着我们知识的不断增长，这种结果是可以预测到的。在长时间的煎熬中，后一个群体生存下来的希望要大得多。

当人体感到幽默与快乐时，它就会释放出一种积极的化学物质。我在前面已经反复解释过这种现象。与此相类似，当人体感到“情绪低落”或不快乐时，它当然

也会释放出一种具有相反作用的化学物质。

只要一个人选择了快乐，那么他就是快乐的。

——亚历山大·索尔仁尼琴

有关笑的故事

人们通常假定，精神是严肃的，幽默与笑在由精神引导的生活中不起任何作用。令人高兴的是，事实与此相反。

这种错误的观念根源于冥想或祈祷中经常出现的“严肃”的人物形象。因为同情、理解、慈善总是与他人的悲伤、饥饿、痛苦这种严肃的问题相联系。

当一个人不再害怕看到痛苦、悲伤、死亡时，我们就倾向于认为他是一个有“精神”的人。面对这些情况，一个具有精神智能的人则会笑出来，以试图减轻那种痛苦。

玛赫什与笑

剑桥大学的彼得·罗素是20世纪70年代早期对冥想及其对身体与大脑的影响进行深入学术研究的先驱之一。他主要的研究对象是当时流行的“先验冥想”（这要感谢披头士乐队）。

罗素发现了一个奇怪而又有启发性的事实：与所有的预期相反，先验冥想学校校长玛赫什比周围任何人都笑得多！当其他所有人都在努力探求这个“秘密”时，玛赫什总是在他们面前微笑着！

玛赫什解释道，如果你能使你的精神获得自由，那么你就可以自由地去做你的精神最喜欢做的事情，其中之一便是笑。

当有人被形容为“精神焕发”时，我们就会认为他的生活充满快乐、活力与幸福，这很有意思。我们应该在自己的内心将精神智能的积极方面置于最高位置。

超级游戏机

65岁的国际跳棋世界冠军马里恩·廷斯利博士在过去40年时间内只输过5局棋。但是，在1992年世界锦标赛上，他受到一台每秒计算200万次的计算机的强力挑战。

赛前，面对所有媒体采访，廷斯利博士神情自若，充满自信。他微笑着，开着关于计算机及其能力的玩笑，尽管所有人都认为计算机是不可战胜的。

在接下来10天的40场比赛里，廷斯利博士始终充满自信，谈吐幽默。他用自己的聪明才智与巧妙回答让观众与采访者大笑不已。

当他最终战胜这个“不可战胜的机器”，赢得这次比

赛时，他容光焕发地从椅子上站起来，向空中举起了双手说：“这是人类精神的胜利！”

现在，又到了通过精神训练使你精神振奋起来的时候了！

精神训练

通过这些精神训练，你将学会如何端正你的精神态度，增强你的精神活力。你会感到精神焕发，并更加喜欢、热爱娱乐与游戏活动。

1. 结交有趣的朋友

你要建立一个朋友圈，确保你周围至少有两个能够让你保持快乐心境的朋友。要尽量在社交活动中经常把他们请进来，并不断地寻找能够让你保持欢快心情的新朋友。

2. 去电影院或剧场

要形成去看喜剧电影和戏剧的习惯，或经常光顾喜剧俱乐部，让自己饱食一顿“精神大餐”——与其他观众一起开怀大笑。它就像良药一样管用。

3. 你笑，世界就跟着你笑

当你走在大街上，与别人擦肩而过时，试着去“观察”别人的眼睛，并且对他们微笑。你会发现，即使是最严肃的人，也会给你一个笑脸。

4. 向战俘们学习

即使在最恶劣或最令人沮丧的环境中，你也要尽量保持高昂的情绪。如果你这样做了，你就会缓解心中的悲伤，并提高自己在不利环境中的生存机会。想象一下，以幽默的口气讲述你的一些情况，仿佛它们是一幅幅喜剧图画。比如，讲述你一天内令人悲伤的故事；由于你的孩子说或做了令人极度难堪的某些事情，使你在大庭广众之下蒙受耻辱；工作时犯下的巨大错误等。

如果一个人失去财富，则他失去了许多；如果他失去朋友，则他失去了更多；如果他失去精神，则他失去了一切。

——西班牙谚语

5. 成为一个“微笑的医生”

既然你懂得了笑对健康的好处，那么，就请你运用同情、理解与慈善的力量，使他人微笑，帮助他们保持健康吧。你要给你的朋友和同事娱乐与微笑的机会。要

不断训练自己讲笑话与滑稽表演的能力。

也要将这种良药用到自己身上！你要学会对自己笑。它将会给你提供新的观察自己的视角。在增强你的创造力的同时，它还会丰富你的个性。

6. 笑话书

正如前面练习中所提到的，你可以购买一些卡通、笑话和幽默方面的书籍，以便增强你的精神活力。无论是在白天工作之余，还是在晚间，它们都可以给你精神上的享受。你讲笑话时的幽默也会使你和你的朋友们精神大振。

7. 让自己的生活更轻松

皱眉比微笑需要调动更多的肌肉！一次深深的皱眉比一次大笑需要调动更多的肌肉。那么，就让我们选择容易做的，开怀大笑吧！

8. 对世界呈现笑脸

先对一个小婴儿皱皱眉，然后再笑一笑。你会发现婴儿通常也会做出和你一样的表情。这种反应不仅仅局限于婴儿，而是人类的天性！

明智地作出你的决定吧，决定你要给这个世界呈现怎样的“面孔”，以及你从这样的“面孔”换来怎样的结果。

9. 笑的练习

在你下一次真正地笑时，请你观察一下自己的身体发生了什么样的变化，包括呼吸是什么样，肌肉是什么样。你会发现你正在完全而彻底地进行身体锻炼。

从现在开始，你要把笑当作一种锻炼身体的形式，一种保持健康的锻炼方式。

10. 做一些有趣的事情

去参加一个“杂技技能培训”班，或者学习肚皮舞，或者去试一试滑冰。无论你打算学习什么，你一定要让它们显得与众不同，令你感到兴奋。当然，最好是和朋友们一起玩！

精神激励法则

- 我感到越来越快乐。只要有机会，我都会微笑。
- 我越来越多地看到事物有趣的一面。我把这种“好消息”传递给我的家人与朋友们。
- 我常常欢呼雀跃，并把这种快乐的感觉融入自己和他人的生活中。
- 我期待着自己和世界的美好未来。
- 令人惊异的事情和不寻常的结果都会让我心神愉悦，

它们总会使我的脸上露出笑容，而且发自内心地笑。

- 我喜欢与善良、愉快的同伴在一起，喜欢与我的朋友们分享快乐。

第七章

到儿童游乐场去

ONWARD TO THE CHILD'S PLAYGROUND

无论是谁，如果他没有像孩子一样接受天国，他就决不能进入天国。

——耶稣

儿童是精神智能的天生解释者。我们应当更好地观察他们，学习他们，以增进我们自己的精神智能。

当然，这并不是说我们应当恢复儿童的幼稚行为，而是应当使我们的外表变得更像孩子，恢复那些随着年龄增长在不断消失的品性，如：

- 充沛的精力和饱满的热情
- 无条件的爱
- 欢乐
- 本能冲动与兴奋

- 冒险
- 开朗与信任
- 坦率
- 慷慨
- 好奇与好问
- 惊奇与敬畏

重新学习这种看待生活的方式，除了会增加我们的生活情趣外，还会使我们的精神智能获得迅猛的增长。另外，好奇心与热情的增长将使我们的思维更加活跃，身体更加健康。这将延长我们的寿命，提高我们的生活质量，使我们的生活充满活力、趣味与成功。

学完本章后，你将会改变那些幼稚的生活态度（如卑劣、憎恨等），你将会表现得更加高尚，拥有孩子般的品性。

“儿童是上帝的使者，日复一日地宣扬友爱、希望与和平。”

——詹姆斯·拉塞尔·洛厄尔

你生活中最美好的日子

为什么儿童时代经常被形容得像田园牧歌般的美

好呢？

原因就在于：我们大多数人都很幸运，在儿童时代生活在精神的天堂，一个完全新鲜的、令我们着迷的世界。我们积极探索所有的知识领域，问着令人兴奋、刺激的问题。我们探询伦理，想弄明白人和人之间的关系。我们得到了那些最亲近的人的关爱与同情。我们接受教育并得到各种机会。我们探索充满快乐与热情的精彩世界。我们还获得了各方面的训练，这些都对我们未来的生活具有重要的价值。

这段天堂般的生活过后，我们日常生活的重担开始增加：账单、税费、贷款和成人的责任感；意外的伤害和疾病；每日来自媒体的坏消息。

长大后，我们面临的问题往往不是为什么在我们身上发生了如此多的事情，而是怎样去应对它。我们变得越来越严肃，对自己要求越来越严格。失败了，我们会惩罚自己。我们也失去了少时游玩的心情。

但令人欣慰的是，要从这种状态再恢复到儿童时代的热情是容易的。

你所要做的一切只是决定你是否愿意经历“第二个儿童时代”。下面的故事就会告诉你如何做到这一点。

在寒冷天气里捕蟹

有两家人带着他们所有的孩子去海边度寒假。孩子们决定

去捕蟹。他们带好鱼线，冲向附近的码头，把上好饵的鱼线投入冰冷的水中。

这一天很冷，刮着大风，孩子们在捉蟹。他们的父母则在寒风凛冽的海滩上漫步。其中一个父亲是一个公司的高层主管，他抱怨着糟糕的天气和冬天的寒冷。这让他心情不太好，脾气也有些坏。

当他们走过码头时，他问身边的人孩子们在做什么。当得知孩子们在捕蟹时，他决定走过去看一看，因为他在年幼时从没有做过这样的事情。

他走近孩子们，询问他们正在做什么。其中一个小女孩儿兴高采烈地拉起她的鱼线，上面的四只螃蟹纠缠在一起，正美美地用力咀嚼着它们的美食呢！

“真是不可思议！”这位父亲说：“我以前还从没有玩过呢。我可以试试吗？”

在接下来的四个小时里，他又变成了一个小孩子。他深深地着迷于这个新游戏，甚至完全忘掉了糟糕的天气。他高兴地回到家里，拿出自己的窖藏酒，脸上闪着光，全身都洋溢着温暖。

狂热不是疯狂

另一个家庭故事也与一组家庭度假有关系。当时，溜溜球再一次变成风靡一时的游戏。这组家庭中的六个小孩儿都有自己的新溜溜球。

这组家庭中有一位父亲是一家国际银行的行政经理。不管他在哪儿、特别是家庭短程郊游（因为他有“更多的时间”），他都会随身携带他的公文包，移动电话也不离身。当电话铃声响起时，他会不断地表示歉意，解释有一单较大的国际业务，而他本人又不得不参与。

在假期的第一个下午，孩子们拿出了他们的溜溜球。电话铃肯定是要响的！在以前的旅行中，这个父亲是最“灰色”、最令人讨厌的小组成员。但是这一次，当他看到溜溜球时，他变了！

一个小时又一个小时，他尽情表演着所有的玩法，并教孩子们玩溜溜球的新技巧。当其他成年人希望孩子们做点别的事、孩子们不想去做时，他站在孩子们一边支持他们。而且，无论他的电话怎样响，他都不理睬。

像孩子们一样，他发现了生活中真正重要的东西！

我们都知道父母为什么要给孩子们购买某些玩具。这是因为这些父母也能够与孩子们一起玩！我们永远都会记得开车兜风、打雪仗、看手势猜字谜时的兴奋，还有在大自然中度过的懒散时光，除了玩、探险、大喊大叫、做白日梦之外，什么也不做。我在关于创造智能的书中更详细地介绍了儿童是创造天才的内容。

有关儿童品性的故事

阿瑟·鲁宾斯坦与他的第 90 个生日

著名钢琴家阿瑟·鲁宾斯坦庆祝他 90 岁生日时，一名记者问他："90 岁的感觉如何？"

鲁宾斯坦向来以孩子般的热情而闻名。他回答道，90 岁生日的感觉和其他任何生日的感觉是一样的。但是，对"像其他任何生日"，鲁宾斯坦有自己的理解，和大多数人所理解的意义是不一样的。

他高兴地解释道，每个清晨醒来，对于他的整个生命来说，都像是一次新生。鲁宾斯坦认为，到今天为止，他一生中已经拥有了 365 × 90=32,850 个生日。

因为每一天都是一件礼物，所以他相当珍惜。他懂得，这可能是最后一个能给自己带来奇迹与幸运的机会。

到 90 岁时，鲁宾斯坦仍然感觉自己像儿童一样。

关于鲁宾斯坦的另一则故事更能体现他这种积极的、孩子般的生活方式。

鲁宾斯坦晚年时，发现自己正慢慢地丧失视力。曾经有一个敏感的记者试探性地问他，这种情况会对他的钢琴演奏产生什么样的影响？很明显，这个记者期望得到一种经过慎重考虑的，或许是忧郁的回答。

相反，鲁宾斯坦热心地解释，在视力衰退之前，他是怎样一直认为他仅仅是依靠耳朵来弹钢琴。现在，既然他的眼睛正在慢慢地失明，他因而更深刻地认识到，自己实际上是依靠视觉之外的其他感觉来弹钢琴的。

鲁宾斯坦非常乐观，没有丝毫的沮丧与忧郁。

他向记者解释，这种新环境如何给了他一个全新的世界。现在，他有了更好的机会来重新学习这些精彩而美好的乐章。当然，这次是用耳朵。面对展现在眼前的新的学习前景，他几乎难以抑制自己的兴奋。

巴克米斯特·富勒与他孩子般的眼睛

富勒是美国一位天才的博学家，几乎无所不会。他因为用一种“新”视角看待问题而闻名于世。他改变了世人观察天气、地球与星星的方法。

他愉快地指出，风不是往西南方向刮，而是刮向东北方！他以孩子般的欢快语气断定，太阳不是“从东方升起”的。确切地说，它一直呆在原地。地球朝着太阳旋转，因此，这让太阳看起来像是在升起。

我曾经与富勒一起听过一次讲演，中间有一个简短的休息。他迅速在我之前冲向演讲者休息室，当我到达时，他已经盘着双腿坐好了，脸上挂着平静的笑容，正在冥想。

在他做完这些后，我问他为什么要这样做。他解释说主要是为了焕发精神并具备孩子般的无穷活力。正是这种活力，使他与众不同。

在世界历史中，任何一次有据可查的伟大运动都是热情的胜利。没有热情，任何事情都不可能获得成功。

——拉尔夫·沃尔多·爱默生

蒂娜·特纳——永远的儿童

由于在长期演唱生涯中所表现出的非同寻常的活力和永不磨灭的精神，以及孩子般的品性，特纳声名显赫。最近，她这样谈到她的未来：

“我是一个非常富有创造力的人，所以我不可能完全躲到家里，呆在沙发上。现在，我可能会做些不一样的事情。我必须彻底改造我自己，改变……自从我还是一个小孩儿开始，我就知道如何让自己保持快乐。在这方面，我从来没有依赖过任何人。我总是给予自己适量的关爱，因为爱不会总是无所不在。我决不会吸收消极的思想，也不会缅怀灰色的记忆。这就是我保持身心快乐的原因。”

有关妨碍快乐的因素的研究

米勒博士于20世纪90年代在佛罗里达州主持过一

个项目，对笑与年龄的关系进行了研究。他的研究给出了一个让人震惊的统计结果：普通的6岁儿童一天要笑300次，而普通成人一天仅笑47次。二者相比，笑的频率竟然相差6倍多！个体的痛苦越多，他们就笑得越少。最痛苦的人努力表现出的轻微的笑每天不到6次。

乔治·兰德和贝思·贾曼主持了一项更复杂的有关妨碍快乐的因素的研究，它选取了16,000名3～15岁之间的儿童。这项研究揭示了儿童的创造性、冒险精神、学习新生事物的好奇心与爱好（即人的精神智能，孩子般的品性）是如何随着岁月的流逝而渐渐被抑制、被碾碎直至消失的。

下面的精神训练可以帮助你打破精神上的枷锁，重新唤醒你孩子般的品性。

"你是上帝吗？"他们问佛。

"不是。"佛回答道。

"那么，你是天使吗？"

"不是。"

"你是圣徒吗？"

"不是。"

"那么，你是什么呢？"

佛回答："我醒着！"

精神训练

在你完成精神训练后，你的大脑中将会重新恢复孩子般的积极品性，而不是诸如暴躁、自私、嫉妒、愤怒、固执、生气、无聊、不满意、不服从、任性等孩子气的消极品性。

1. 多样化是生活的调味品

把多样化引入你生活中的所有领域，这种好方法可以让你在任何事情面前都保持孩子般的热情。你要树立这种观点：对待任何事情，至少要尝试一次。包括新的食物，新的业余爱好，要参观的新地点。你也要变成一位有经验的鉴赏家。你要以开放的精神来探究所有的事物。你要从这些事物身上发现神奇和令人惊异的一面。如果它令人惊异，你最终也要鼓足勇气跨越它。

2. 收集满足的瞬间

你应当寻找、认可和欣赏满足的瞬间。以孩子般的眼光看待这个世界，一切都显得那么新鲜，这将有助于你重新审视那些你已习以为常的事物。儿童能够从最简单的事情中享受到最大的快乐与满足。比如，拥抱一只泰迪熊，观赏蝴蝶，把玩饮料盒中的塑料吸管等，这都很好玩。开始建构你满足的瞬间吧！请你注意这样的时

刻：当你的茶水颜色和温度刚好适中；当一个素不相识的人看着你的眼睛，你对他微笑；当你熨好的衣服散发着清新的气味；当你擦干净桌面，将论文摆放整齐；当你在嘈杂的环境里意外地听到小鸟的鸣唱等等。要收集这些时刻，生活就是所有这些快乐的片段组成的。现在是你开始享受它们的时候了！

3. 培养一种游戏的态度

当你开始做你必须要完成的事情时，一种游戏的态度对你精神智能的发展是重要的。这种态度将会改变你对劳动与家务杂事的感觉。一般来说，仅仅是对事情的厌烦与不感兴趣，就会让你的情绪低落。这一点可能很有意思。谁会成为这里的失意者呢？

想一想，当一个孩子得知他可以在家里或花园中帮你干活时，他会多么兴奋！对他来说，这是一种充满快乐、令人兴奋的玩耍。而你也是，从对洗碗的厌烦中感受到了那潜藏着的百万分之一的快乐。当你看到一大堆脏盘子在减少，而干净盘子正在慢慢增加时，你会产生一种满足感；而且洗碗也是个遐想的机会，你可以让思绪信马由缰。

你可以用这种思维方式看待所有你必须完成的“令人厌烦的”事情。尽管你的身体可能会被这种“沉闷的”的工作拖住，但你的大脑是自由的，它会在每个转折点

看到令人惊奇的景观，经历新的发现。

我知道且仅知道一种自由，那就是思维的自由。

——安托万·德·圣-埃克絮佩里

4. 保持快乐

无论你在生活中遇到什么样的烦恼，总会发现一个能让你快乐的瞬间。如果你还是很难发现这样的瞬间，那么，试着这样做：动一动你的脸颊，露出笑脸。这会刺激你的大脑并让你相信你是快乐的，同时会产生使你快乐的化学物质！一旦你开始练习，就会很容易做下去。

5. 保持开放的思想

对生活要敞开心怀，乐观地看待事物。允许时间去慢慢地展现生活的本真。有时，顺其自然要比蓄意去做会给你带来更大的好处。

6. 轻装上阵

在人生之旅中，你要丢掉身体的、心灵的、物质的包袱，使自己一身轻松。儿童能够享受生活，部分归因于他们不经常背包袱。卸下你的包袱吧！现在开始找出你身上任何多余的负担，如陈旧的观念、思想等。然后，想一想如何去掉它们。

当你开始反思，并按照本书的建议行动时，说明你在精神之路上正在前行。然而，保持轻松的心态是最重要的。但这并不是要你不关心任何事情，而是身肩重负对任何事情都没有帮助。大部分事情不会因你的忧虑和担心而不发生。担忧是多么浪费时间啊！正如你忧虑的一样，事情发生了，那么担心也是没有用的。它只会使你更无力去处理实际的紧急事务。所以要这样考虑：如果真的有你必须要做的事情，那就去做，但要保持心境的轻松与欢快。

7. 记住你与生俱来的孩子般的慷慨

年幼的儿童喜欢分享，喜欢帮助，喜欢付出。这种慷慨的天性在你身上依然存在，而且完好无损。所以，你要重新找回这种天性，去付出！慷慨地付出，丝毫不要束缚这种天性。

8. 保持灵活性

你还能把脚趾含到嘴里吗？你曾经可以！灵活性分为两个层面：精神的和身体的。对于身体而言，保持身体的柔韧性是“永葆青春”的秘密。它会保护你免受伤害，让你精力充沛。快开始做一种柔软的伸展运动吧——瑜伽或太极拳，它是让身体变得更柔软的最好办法。

大脑的灵活也会让你“永葆青春”！你已经懂得了

要使思想与好奇心处于一种开放状态。那么，将它们和灵活性联系起来。看看可以选择的办法，尝试用另外一种方式去处理事情，这样就会使事物常新，同时也可增添乐趣，这可能也会给予你一种全新的观念——“需要是创新之母”。灵活的思考会使你的大脑变得机敏。就请你享受这种奖励吧！

9. 舞蹈

舞蹈是人类精神的神圣表达。

——伊莎多拉·邓肯

嬉戏与舞蹈是儿童天性的表达，也是人类精神的一种自然表达。舞蹈提高了身体与头脑的灵活性。它也是一项非常好的有氧锻炼，鼓励你表达内心的喜悦。

10. 过好每一天

像鲁宾斯坦一样，你要把生命中每一天都当作一个新的“生日”。欢庆这样的生日吧！记住，如果你活到了100岁（目前，这已经变得越来越可能），那么你就拥有了36,500个要庆祝的生日！

精神激励法则

- 我赞美我孩子般的品性，并继续强化它们。
- 我顽皮而富于冒险精神。
- 我是一个越来越快乐与热情的人，并不断把我的快乐与热情传递给他人。
- 我是一名舞蹈家，随着欢乐与热情旋转。
- 我钟爱自己的感觉，并经常运用它们以新的视角来“观察”熟悉的事情。

第八章

仪式的力量

THE POWER OF RITUAL

尊重真正高于自己的人，不也是同时在抬高自己吗？

——托马斯·卡莱尔

“仪式”一词来源于拉丁文 ritus，是指做某事的风俗或方式。

仪式通常受时间与地点的限制，包括设定一个特定的地点或一种神圣的环境，并在其间举行有意义的典礼。仪式通常有既定的规则，并且代代相传。仪式可以是隐秘的、个人的，甚至是极端个人的。例如，每当你走过某座桥时，都要停下来，赞美一下眼前的景色。

仪式可以仅进行一次，也可以是几代传承下来的传统（从庆祝季节更替的节日到宗教惯例，或每年圣诞节采用祖母的配方做脆饼或蛋糕等）。不管人们是否意识到仪式的存在，事实上，我们所有人都参与到了仪式之中。如果你曾参加过婚礼，观看过国庆节或纪念日的庆

祝活动，甚至只送出过一张情人卡，那么你就已经直接经历和体会了仪式的力量。

仪式的作用超出了个人的范畴。它将我们与过去联系起来，与比我们自身更大的世界联系起来。它是一种自然的力量，社会活动的力量，也是一种神的力量。例子之一就是情人节。它起源于罗马的一种生殖仪式，但是，现在它已经成为表达浪漫情爱的节日。起初，它纪念的并非仅仅情感——它是庆祝新生命的诞生并赋予新生命以力量，乞求部落得以延续的一种仪式。

仪式把我们与内心最深处的自我联系起来，也将我们彼此联系起来。

本章将向你介绍仪式对你、你的思想以及你的生活所产生的令人难以置信的积极影响。通过本章的学习，你会懂得如何通过仪式的力量来增强你的精神智能，以及你的全部智能。

社会仪式

人生道路上的仪式

人生道路上的仪式是我们非常熟悉的一些公众仪式，如结婚、起名、毕业、葬礼、生日与周年纪念日等。这些仪式或是严肃的，或是欢乐的，或二者兼备。它们标志着我们生活中的某个重要的时刻。

这样的仪式有助于增强我们的凝聚力和对一个更大

团体的归属感。基督教阿曼门诺派的“建造谷仓”的仪式就是一个极好的例子。这个时候，村里所有的乡亲都会聚在一起，为刚结婚的一对新人搭建房子。类似的仪式还有传统的“成年仪式”或“成年礼”。这些仪式标志着一个人从孩童或青少年转变为成人，开始享受成人的权利，担负成人的责任。

休息日

一些人在安息日去教堂，
而我习惯呆在家里，
听食米鸟的歌唱，
看果园里的圆屋顶。

——埃米莉·迪金森

星期天作为一个休息的日子，是我们日历中最重要的一个仪式。它是由《圣经》传承下来的一个传统。为了享受一周内的这一天，你要把所有的工作搁置一边，所要做的仅仅是放松自己，目的是为了使精神更好，身体更健康。不管我们是否信仰宗教，我们都要尽量这样做。而且，我们也并非只有在星期天才能这样做。在一周中的任何一天都可以休息。

在传统上，星期天一家人或一群朋友可以聚在一起吃一顿午餐，或到公园散步，或去教堂虔诚观礼。

纪念日

一个人的死亡与其说是他自己的事，还不如说是活着的人的事。

——托马斯·曼

一个最熟悉的公众纪念仪式是每年的“阵亡将士纪念日”或“人造罂粟花义卖日”。这两个纪念日活动于每年11月的同一天同一时刻，不仅仅在英国，而是在全世界举行。它们开始用来悼念在第一次世界大战中各方死去的数百万人。现在，它们已发展为悼念在后来所有战争与冲突中的遇难者的仪式。

除了它的公众性，阵亡将士纪念日通常也是许多人的一种私人悼念仪式，表达对逝去的亲人的思念，而不管他们是否死于战争。这样的私人纪念仪式也包括在特殊的周年纪念日到墓前献花。

在仪式中，纪念所爱的人并不一定是死去的人。与一位缺席的朋友干杯，这种传统也是一种铭记的方式。

增强你的内心力量

生活节奏的加快，混乱的加剧，信息的爆炸式增长构成了现代生活的基础，这些使我们远离了精神上的思考，但我们要比以往任何时候都渴求它。

甚至家庭也变得不再是我们的避风港。家务成堆，狗到处乱窜，孩子们需要你花费愈来愈多的时间与精力去陪伴。在种种烦闷与忧愁的笼罩下，你甚至在电视机前也不能放松自己。

那么，你怎样才能从这些“嘈杂的人群”中逃脱出来呢？

你在哪里才能获得精神的安宁与新生呢？

哪里是你的避难所呢？

借助仪式！

仪式可以看成一个你可从中得到温暖、休息与自我恢复的家。在动荡不安的环境中，你可能会迷失自我。仪式会非常自然地给予你一种有秩序的、安定的、安全的生活。它会让你的思想与精神得到庇护。因为在仪式的“空间”里，你的思想与精神几乎不会再有遭受破坏的威胁。

在仪式为你提供的空间内，你可以将精力更多地投入到你的想法和行动中，它们会让你更加充分地进入你的精神世界。

此外，仪式也是人类的天性与精神中固有的部分。历史上的每个部落、群体或国家都已经把恒久不变的仪式当成了社会结构的一部分。这样的仪式经常关系到对某些精神观念的思考与祈祷，或涉及到大自然和对大自然的思考。

在大多数场合里，仪式都可以凝聚成多种形式的神

奇魔力。借助这种神奇的魔力，作为个体的人们，或处于群体内的人们能够克服困扰他们的痛楚、悲伤与不幸。他们能够把周围其他人的力量、世界的力量以及宇宙的力量结合起来，融入到他们的个体力量中去。

在所有的社会里，人们在面对难以承受的巨大压力时，通常会逃避到仪式中去，把仪式作为自己的最后防线。他们使用它消除狂躁，恢复了环境秩序。他们也把仪式作为消除困扰他们精神的各种麻烦的最终根据地。

仪式被认为是清洁我们大脑“噪声污染”的主要方法之一。甚至像遛狗、在花园中散步、深吸一口气等，这些活动都可以使我们的生活与精神保持一种秩序与稳定。它可以让我们排除对周围环境的恼怒与苛求，使我们与自己、与其他人、与大自然的交流上升到一种更高的境界。

追求精神智能的人越来越多。他们正在自己家里开辟一个“特定区域”作为“精神家园”。他们通常会有规律地到这个“特定区域”，恢复他们在数小时前失去的任何平衡。

我的一个朋友就曾把“浴室”当成了她的“精神家园”。通常，她每天都会来一次温暖的充满芬芳的沐浴。唯一的光亮就是烛光。她是这样来描述的：

“我的身体一旦滑入温暖的水中，头脑中各种杂乱的声音立即开始减退，只有一种声音渐渐成为主导——我内心的声

音。当我沉入水中，我感觉到横膈膜下降，胸腔空间变大，呼吸放松、越来越深且有规律。我的整个身心变得越来越平静、轻松与平和。当我一潜入水中，我不仅沐浴在温暖的水、油与芳香里，而且还沐浴在'自省'所赋予我的力量中。"

"它是宝贵的、属于我自己的私人时间。"

通过阅读本书，你对精神智能的认识越来越清晰，许多人也正朝着他们的精神之路迈进。

来自宗教领袖的经验

印度的瑜伽修行者是世界上最受尊敬的精神导师。在现代文明还没有出现之前，瑜伽修行者就已经发现了精神与身体的仪式的巨大力量。他们用这些仪式来培养身心，以求获得精神的启蒙。

与此类似，亚洲一些练习武术、空手道、跆拳道的人，运用"惩戒仪式"来训练自己的身心，以使自己遵从一定的教规。

你的大脑细胞喜爱仪式

关于大脑的最新研究成果已经证实了仪式的价值。"熟能生巧"这句话已流传多年，一般来说是对的。(如果是错误的，这句话就不灵了，而且只能使结果更

糟糕。)

在过去20年里，研究者们为此进行了深入的研究，并且有了非同寻常的发现。正如第二章所谈到的，你的每种行为都会“在大脑中留下一道痕迹”！这条痕迹就像你穿越原野留下的印痕。如果你重复这种行为的次数越多，这条印痕也就会越清晰。

这个原理可以应用到身体训练仪式上。但是，它也可应用于祈祷、咒语、冥想等重复进行的仪式上，它甚至还可应用到像进餐或家庭庆祝等重复性仪式上。

仪式和行为不断重复会变成习惯。

通过发现“正确仪式”，你就会以更轻松的心情去克服困难，成功的可能性也会增大。

该是进行精神训练的时候了！

精神训练

我们已经知道，积极的仪式可以让好习惯得到强化，并可以抵抗坏运气。因此，在尽可能多的生活层面中引入这种仪式是合情合理的。

当你开始进入精神性的仪式时，你要清楚仪式是一种改善你自己与你的精神智能的非常有效的方法。仪式克服了“再次从头开始”所造成的浪费时间的弊端。它们也会给予你非常强烈的舒适感。你可以像“穿着喜爱的旧毛衫”一样，全身心沉浸到仪式里。

下面的一些训练会有助于你建立自己的个人仪式，并帮助你享受生活。

1. 思维导图

你生活中所有领域的思维导图，包括一般方面的与精神方面的，都可以通过仪式加以强化。在你运用这种思维导图时，要确保你没有由于使用仪式而使你的生活僵化。但是，你要意识到仪式可以节省时间。记住，仪式应当用来拓展你的生活，使它更加丰富多彩，更加成功。

2. 在进餐时间举行感恩仪式

在你吃任何东西时，花一分钟或两分钟进行感恩仪式。感谢所有的人，包括把食物端上桌的人。想一想那些播种的人，收割的人，打包的人，运输的人，销售的人，购买的人，做饭的人，以及你的身体，因为身体会消化食物，给你带来活力与健康。

3. 起床仪式

每一天都是新的开始。借助仪式为新的一天作好准备。你可以用舒缓的音乐开始这一天，或用五分钟的冥想来开始眼前的工作，或做一些柔和的伸展运动来唤醒你的身体与大脑。在我20～24岁这段时间里，我用培尔·金特组曲这种美妙的起床音乐开始我的一天。不管外面

的天气怎样，这种音乐都使我心中充满阳光！

在新的一天开始时，你要注意到那些平常就存在的“礼物”，比如你所拥有的爱、友谊、平静、智慧、自然，以及生命。你要像穿衣服一样，穿上它们。整个一天都要把它们带在身边。

4. 问候仪式

无论对你还是对他人来说，“第一次”都相当重要。比起后来的会见，你的大脑会更深刻地记住第一次的情况。因此，你第一次问候别人时，一定要非常热情，给别人留下快乐的记忆。

让这种“积极的开始”成为你行为的永久仪式吧。

5. 告别仪式

像你的大脑将会记住“最先的事情”一样，它也会记住“最后的事情”。因此，你的告别一定要是积极的，这非常重要，因为通过它们，你才会被别人想起。

请你自我检查一下：你还记得和最爱的人最后一次见面的时间吗？

要形成总是面带微笑说再见的习惯。并且想一想，“如果我以后再也看不到这个人，留给双方的最后记忆会是什么呢？”从这些想法出发，创建一个告别仪式，让你们双方都给彼此留下美好的记忆。

当你的记忆中留下的是道别时轻快的脚步和灿烂的

笑容时，难道不是更好吗？

6. 一天结束的仪式

睡觉是在你生活中已经确立下来的一种仪式。你可以让它更具积极的意义！

在一天结束的时候，就在你要入睡前，你的大脑处于一种特定的开放状态。因此，这是一个非常好的时机，你可以往自己的头脑中填充进一些美好的思绪和想象，以及任何有助于你精神滋长的事物。

建立这种仪式是非常有好处的。回想一下这一天的经历，尽可能多地回想这一天所发生的事情。你也可利用这段时间来反思这一天的经验和教训，把它们融入到当前的生活中去。

在你回顾这一天的基础上，你可以想象一下第二天的目标计划，它会给你带来某些预期或渴望。当然，这要好于如下常发生的情况：劳累一天后，你精疲力尽，心情沮丧，害怕这种日子再度来临！

即使在这些“艰难的日子”里，你依然得到了许多珍贵的礼物。把它们找回来，数着你得到的祝福进入梦乡，这要好于数着手指来入睡！

7. 完美服务的仪式

在日常生活中，要有尽可能多的“完美服务”的想法。你所做的每件事情，无论是为你自己，或是为他人，

都要尽可能地做好，包括一些简单的事情，如端茶倒水、清洁鸟笼、安排日程、准备膳食、整理床铺或开车等。想一想日本的茶道仪式吧！做所有的事情都需要专心致志，总是在想你是在为一个特别的人服务（不论这个人是你自己还是其他人！）。把爱融入工作！

这种仪式会使你觉得做任何事情都是一种享受，同时也使你的服务对象精神更愉快，更振奋。

8. 给你的仪式做标记

利用某种特定的“符号”把你的仪式标记出来。当你开始冥想时，点一支蜡烛或一根香。或在开始一次特别的家庭进餐时，进行一分钟或两分钟无声的感恩。这种行为会让你将仪式从日常活动中分出来。这是净化你的思想、集中你的精神的一种极好方式。

9. 创建仪式空间

无论你在哪儿，你都可以为自己创建一个“神圣的空间”。在工作时，你可以放置一张明信片，或写下一句谚语，你会发现它给你带来了一种敬畏。当你处于压力中时，你可以设计出一种仪式，使你心神安宁，心情开阔。或者你可以天天携带一块特定的石头、一张像片或其他东西（十字架、钥匙）等，利用它们来创建一个“便携式的神圣空间”。在你出门旅行时，你可以把这个“神圣的空间”带到一个普通的旅馆房间里。你还可以在花

园里创建一个“神圣的空间”，一个你能够静坐与沉思的特别场所。

10. 冥想或休息仪式

每天进行一个简短的冥想或休息仪式，使你保持精神的安宁与健康。本书的下一章将涉及与此相关的全部主题。

精神激励法则

- 我会找时间庆祝生活中的重要时刻。
- 我喜爱个人的日常仪式，它们有助于强化自我。
- 我不断地使用仪式，让现实更接近我的梦想。
- 我承诺要努力实现我的愿景。我每天通过仪式增强实现这种愿景的决心。

第九章

平和

PEACE

修身，养性，齐家，治国，平天下。

——孔子

平和是一种安宁或平静的状态。在这种状态下，人们的心情不会焦虑，情绪不会遭受困扰，人们的精神也不会感觉到压力。也许形容平和的最好比喻就是：平和是平静的池塘或湖水，没有风掀起一丝涟漪。

平和是一种状态，可以存在于个体、家庭、邻里、国家以及整个世界。个体越平和，所有团体、地区以及全世界保持和平的可能性就越大。这是一种令人惊奇的事实。

哪里的人们正在祈祷平和，哪里的和平事业就会由于他们的祈祷而愈加巩固，因为他们把平和的精神融入到了他们自身之中。

——约翰·麦夸里

心态平和与关注平和，是所有伟大精神领袖们的特点，从佛到基督，再到圣雄甘地。尽管这些伟人都经受着巨大的个人痛苦与牺牲，他们还是设法保持他们内心的平和。考验一个人内心的平和程度，就是看他怎样应对他们所遭遇的动荡与不幸。

与其说平和是通过创造平静的外部环境产生，不如说是通过内心对任何环境的屈从而来。

——*休伯特·范·泽勒*

我们正生活在一天24小时，一周七天的没有片刻休息的社会。我们越来越沉溺于移动电话、互联网、计算机和视频电影中，陷入了一种喧闹的生活环境中。愈来愈多的人内心深处（一些人甚至表现在外!）正在呼喊:“让这个世界停下来吧，我想远离喧嚣！”

本章将会告诉你如何做到这点。

要在你的自身创建平和，创造一种“平静湖面”的状态，基本前提就是请你学会如何减少你生活中的困扰，减轻你的焦虑，消除你的压力。这会使你的身体、大脑与灵魂生活在一个平静的内在环境中。然后，你就可以把这种内心的平静所产生的平和状态传播到外部的世界。

平和与冥想

冥想是指为了某种精神目标而集中思想所花费的一段时间，它也是一种放松的方法。在本书中，我们将会涉及该概念所界定的全部范围，包括“大脑空白”冥想、祈祷、专注思考特定问题以获取答案、自我设计冥想、与大自然交流、休息与放松等。

当你了解内心获得安宁与休息的重要性时，你将会渐渐认识到冥想技巧的价值。这些技巧被传播得非常快，已经让全世界受益无穷。它们会清除你思维的混乱，给你带来一种新的平静感，正如许多人说的那样，会使你和宇宙保持更多的联系。

伟大精神领袖与冥想

有趣并值得一提的是伟大的精神领袖都进行冥想，并把冥想作为一种增进身体、心智、精神健康的方法。他们还把它作为获取生活智慧和人生启迪的首要方法。快速地回顾一下这些精神领袖的冥想技巧，也许会给我们带来一些启发。

1. 摩西（约前1300年）

摩西以思想深刻而著称。在山里看管岳父家的羊群时，他花了很长时间进行“自我反省”。在“第四戒律”“当纪念安息日……”中，他特别指出，每周至少要有一

天专用于休息与放松。

2. 摩诃毗罗（约前599年—前527年）

摩西之后1000年，离他冥想地点7,000英里远的地方，摩诃毗罗进行了多种形式的冥想，从而开辟了一条精神大道。这条精神大道始于耆那教（印度非婆罗门教的一派），它规定了冥想的时间，同时规定不能伤害任何生命。例如，信徒要戴上一个薄纱面具，这样他们就不会在呼吸时吸进或杀死任何昆虫。

3. 佛陀（约前563年—前483年）

关于佛陀流传最广的形象之一就是佛陀在冥想。“佛陀”的意思是“清醒的人”。冥想使佛陀对一切保持彻底的清醒。

佛陀的八正道有两大基石。其一是“恰当的沉思”，它的意思是“一个人必须学会在平静的沉思中控制自己的心绪”。其二是“恰当的专注”，它的意思则是“当遵守了所有其他规则时，一个人就能够让自己内心完全服从于意志，达到超越理性的高度，实现真正的涅槃。”

涅槃超越了不必要的欲望，是一种绝对的、超然的平和。

4. 孔子（前551年—前479年）

孔子至今仍被中国人尊为“第一师”。当他还是一个

小男孩儿时，他就喜欢提问题和深思。

孔子在教学中强调冥想是自我完善的必由之路。

他的以下格言就是引导人们走向一种美好的精神生活：

- 君子求诸已。
- 君子内省不疚。
- 君子不忧不惧。
- 君子自强不息。

5. 耶稣（公元元年—33年）

在开始传道之前，耶稣在旷野度过了40个昼夜，与野兽为伍，进行冥想，接受神的启示。

耶稣一生中经常退居山野，进行祈祷与深思。他说“与上帝的直接对话”可适用于任何人、任何地点、任何时间。

6. 穆罕默德（570—632年）

先知穆罕默德创立了世界上发展最快的精神运动之一——伊斯兰教（它的意思是“平和”！）。

穆罕默德认为冥想与祈祷非常重要，因而把它们作为伊斯兰教“五大支柱”之首的重要组成部分：“你必须一天冥想与祈祷五次，分别在早晨、正午、下午、日落时以及太阳消失前。”

获取平和的训练方法

休息与放松

大多数的研究结果表明，在一天的工作过程中休息一会儿，或午睡大约半个小时，有助于增强精神、减轻疲劳与压力。它们所具有的效果要远远高于咖啡因。

一项关于工业国家与后工业国家的工人的有趣的研究表明：冥想、休息或打一个小盹可以使工人的生产力、创造力、解决问题的能力提高92.5%。该研究还表明，我们并非强烈需要喝咖啡的时间，而是需要冥想的时间！

另一项针对美国士兵的研究也得出了类似的结论。

这项研究表明，比起那些不得不依赖几杯咖啡提神的士兵，那些休息和放松了30分钟的士兵更能出色地作出“基于关注细节的紧急决策”。

冥想技巧

冥想有许多种类，如站立冥想、移动冥想、打坐冥想、先验冥想以及诵经冥想等。有些冥想使大脑变成一片空白，有些则使意识变得恍惚，有些冥想（特别是太极与太极拳的移动冥想）同时训练身体与内心。还有一些冥想则把精神集中于唱颂或反省特定的神圣文本，如基督教冥想与犹太教冥想。

几乎所有冥想都起始于“呼吸”。你可以尝试一个最

简单、最容易的冥想，就是静静地、舒服地坐在某个地方，闭上眼睛，全神贯注，慢慢呼吸，吸气与呼气。有些人喜欢数他们的呼吸次数，数到了十后再回到一，这样他们可以注意到大脑是否走神了。如果走神，他们也不必因此感到内疚，只要再次从一数就可以了。他们让意念与自己的呼吸同步。

当你全神贯注于呼吸，思绪也会随着你的心境渐渐平息下来，冥想结束时，你会感到精神放松、反应机敏，精神为之一新。

如果你的注意力分散，那么要轻柔地把它收回来。甚至如果你在深思时除了收回思绪之外什么也没做，即使每次收回来后，注意力又转移到别处，那么你也是很好地利用了时间。

——圣弗朗西斯·德·塞尔斯

我的个人冥想经历

同我所知道的许多人一样，孩提时，我也有过许多的冥想经历，比如，坐在池塘或小溪边，思绪随着蒙蒙胧胧的自然景色游走，或别人以为我在专心听讲时，我却在冥想！

我第一次正式接触冥想是我在学习瑜伽术时，我开始思考身体的各个部分（有些容易思考，有些不容易！），我也试验过佛教禅宗的不同冥想形式，主要是诵经。

我发现冥想使人平静并获得抚慰，同时也可令人精神振奋。

在20世纪60年代中期，披头士把玛赫什和“先验冥想”介绍到了世界各地。我的一个朋友告诉了我这种形式的冥想。在这种冥想中，你只要反复吟唱一句经文，就可以清除任何侵入你大脑的私心杂念。经过亲自试验，我认为这种形式的冥想真正能让你感到轻松。我还学会了深度放松和自我催眠的技巧。这改变了我的生活。它使我“看”到我意识的不同层次，同时有力地指引我的意志。

在上个世纪的最后一年，在墨西哥，我的冥想生涯达到了顶峰。一个阳光明媚的秋天，一群墨西哥艺术家、作家和学生，邀请我参观巨大的特奥蒂瓦坎金字塔神庙。我们爬到了令人眩目的最高点，瞭望前马雅人的风景。

当我们下来时，不知从哪里冒出一个导游，问我们是否愿意参观一个冥想室，对于我这样的旅行者来说，这是一个可遇而不可求的机会。

我们爽快地接受了他的邀请。穿过一个“秘密大门”后，我们被带进一条地道。这条通道有的地段非常窄小，我们不得不弯下腰，手脚并用，爬行前进。仅仅借着一支火把的照亮，我终于来到了这个冥想室。这是一个很小的地下室，约二十英尺见方，位于金字塔下数百英尺。我们正处于金字塔底部的“心脏地带”。

向导让我们站成一圈，举起双手，闭上眼睛，静静冥想，感觉这个神奇场所的力量。那个神奇庙宇的神职人员就曾在此进行个人的冥想和祈祷。

这种感觉是如此平静，如此强烈，我们感到与所有的一切融为一体，没有人愿意离开。永远！

精神训练

1. 在静默与冥想中发现力量

一家人或与朋友一起进行冥想简单易行，也是一种非常好的经历。"静默与冥想"的最大好处就是可以在任何地方进行，不需要额外的设备。

2. 把平和传播到你的周围

要同情他人，把你内心的平和传播到更广阔的世界。不论你走到哪里，都要带领他人一起把平和带到哪里。

3. 每天以平和开始

大多数人在早上一睁开眼睛，就立刻跳下床，冲出家门，直到他们再次回来睡觉！

你要平静地开始一天的生活。要保持安宁的心态。要更好地控制你自己，控制你的感觉以及涌入你大脑的东西。在你完全睡醒之前，舒缓地回忆你的梦境（如果

你能记起它们)。回味那个时候的感觉，那个时候特别的心情，想一想如何充实地渡过这一天。在清晨，轻轻地伸展你的身体，倾听令人愉快的声音（鸟儿的歌唱，或其他舒缓的轻松的音乐)，开始你新的一天。每天都如此！

4. 甩开一切

保持一两分钟的安静，也许是每天的同一时刻。没有电视或收音机的嘈杂，没有设备的轰鸣，只是尽可能保持安静。在开始时，可以只保持几分钟，然后慢慢地增加时间。如果你生活在一个嘈杂的环境中，你可以戴上耳塞，或听一些“白噪音磁带”(用以掩盖令人心烦的杂音)。它们能够平衡噪音，使你的耳朵保持清静。

当然，还有一项更具挑战性的训练，那就是在交通要道上或超市收银台前练习静坐。

5. “交通控制”

在上午、下午、晚上分别留出一点时间，停下你正在做的任何事情。就算你只能够享受两分钟的安宁或听一两分钟的轻松音乐也要这样做。如果没有这种音乐的话，那就在大脑里想象这种音乐。几分钟后，继续开始你的工作。如果可能的话，请你周围的人也这样做。它会让你周围的气氛变得更好。

6. 让你的家庭成为你的避难所

把你的家看成是平和与创造力的中心。请检查一下你家里的环境与活动。例如，创造一个无电视区域。下决心不要再听或再看所有的新闻报道(它们什么时候报导过好消息呢?!)。

如果你有孩子，你将会知道如果孩子们从一种活动换为另外一种活动时（从任天堂游戏机[①]，到电视、电脑，再到游戏小子[②]等），他们会变得更加倔强与急躁，更加不听话。

如果让他们做些陶艺，读一读书，或陶醉于自我想象与幻想，他们就会更加高兴和快乐。请你给予他们“什么也不做”的空间。

积极地行动起来，使你的家庭能够在“风暴”中保持“平静”。

7. 检查冥想的不同方式

冥想有许多不同的形式。不同的形式适合不同的人。花费一些时间逐一检查你的选择是否正确，这是很值得的，最终选择那种对你最有意义和最有益处的形式。几乎所有的传统宗教都有某种形式的冥想。比如，从（伊斯兰）苏非派的旋转冥想，到佛教的散步冥想，

① 日本任天堂公司生产的一种游戏机、可在电视屏幕上玩电子游戏。
② 日本任天堂公司制造的掌上游戏机，尤其受到儿童喜爱。

再到基督教的沉思冥想。在这个过程中，你将会遇到许多新的有趣的朋友。

8. 从伟大导师身上学习

搜寻伟大导师的言语。要从他们的言语与事迹中学习。在你追求真理的过程中，他们都是极好的榜样，他们会提供给你许多的选择和机会。

9. 舞蹈冥想

在你家庭的平和环境中，你要花一些时间倾听优美、流畅、平静而有韵律的音乐。你要让你的身体自由地舒展。你要让你的思绪自由地漫游，或是专心于你生活中某个特定方面。你可以尝试来一段“恍惚舞”，或者是各种各样的土著舞蹈。

10. 花一些时间与动物、大自然相处

许多动物生活在一种永久的冥想状态：放松警惕。你可以花一些时间与它们在一起，与它们交流，向它们学习！如果有什么问题干扰了你大脑的“平和”，那么，就请你单独或与朋友一起到乡村去散步吧。你可以长时间地散步，直到把烦恼驱除干净。

11. 在你的生活中冥想

任何活动都可以转变为一种冥想。请你尝试一下

"吃的冥想"。你什么也不做，只是专心致志地吃巧克力棒，或是其他食物。当你洗澡时，要有意识地洗，而不是提前列出一串第二天才要做的事情。

世界上每一条路、每一条街都是你散步冥想的路线。

——一行禅师

精神激励法则

- 我为自己，为所有的生命选择平和。
- 我越来越平静，越来越以自我为中心，越来越安宁。
- 我正更多地把冥想仪式融入我的日常生活。
- 我越来越平静和富有耐心。我开始慢慢成熟。
- 在内心平和的培育下，我治愈自己，恢复了安宁与平衡。
- 在杂乱的环境中，我保持平和；在心情沮丧时，我要保持自信。
- 今天，我对我的身体、大脑与精神的认知达到了一个更高的层次。
- 我非常平静地观察着我的思绪的流动，愉悦地享受着内心的平静。
- 我越来越深刻地感到自己与宇宙的联系，以及自己与宇宙的庄严、神奇和美丽的联系。

第十章

爱是你所需要的一切

ALL YOU NEED IS LOVE!

爱是恒久忍耐，又有恩慈；爱是不嫉妒，爱是不夸张，不张狂，不做害羞的事，不求自己的益处，不轻易发怒，不计较人的恶，不喜欢不义，只喜欢真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。

——圣徒保罗《致科林斯人民的第一封信》

将爱传播到你去的任何地方，首先是你自己的家里。把爱给予你的孩子、妻子、邻居……让所有接近你的人都更幸福和快乐。

——加尔各答的特里萨修女

爱是一种伟大而深刻的友爱与关心。通过关怀、照顾所爱的对象，它给被爱的人无比的快乐。它有医治、抚慰、授权、征服、激励的力量，甚至具有最终给予生命的力量。

爱是能够把敌人变成朋友的唯一力量。

——马丁·路德·金

反过来说，如果没有爱，那么人们就会焦虑、沮丧、悲伤、痛苦、失望、绝望、患病，最终走向死亡。

对自己、他人以及宇宙的爱可以被当作是终极的“生活与精神目标”。

“爱”这个词语的起源可以追溯到古德语和古英语的“leof”。它的意思是“亲爱的”和“愉快的”，读音听起来与“life”（生活）非常相似！因此，从某种意义上说，我们可以真正地说：“生活就是爱”和“爱就是生活”。

本书最后一章将向你介绍“爱的力量”这种“终极力量”。我会向你讲述有关冒险、绝望、死亡与希望的故事。我还会向你介绍一些减轻痛苦、悲痛和失望的方法。学习完本章后，你会拥有开阔的胸怀、深刻的理解力和博大的同情心。为了你自己、你的家人、朋友及更广大人的利益，你应当在自身发展爱的力量。

爱不是为了寻求自身的满足，
不是为了使自身获得任何的关心，
而是为了使他人轻松舒适，
为了在地狱般的绝望中建造一个天堂。

——威廉·布莱克

爱与恐惧

爱几乎可以医治由恐惧而来的所有负面情绪。恐惧是因为感到孤立——与他人生活相脱离。爱则是与我们周围相融洽的结果。如果我们能够用爱的力量来征服恐惧，那么，我们的精神智能就进入了更高的境界。

“获取与给予”

我们的天性是远离恐惧并得到尽可能多的爱。我们的这种反应基于基本的生存恐惧。可是在一些地方，人们运用一种经过深刻变革的冥想——“获取与给予”，获得的结果正好与此相反。这样，冥想者们不是为了试图获取爱，而是要尽力把爱“给予”他人。他们也不是为了逃离恐惧，而是要尽力承担他人感到恐惧的重负。

“获取与给予”意思就是“吸进”别人的恐惧与痛苦(比如你看见大街上有一个人步履蹒跚)，然后，你再“呼出”你的仁爱、愉悦与满足。这样，你就把消极的能量转变成了积极的能量，并把它传递给了另外一个人。这是一种非常微妙的练习。但是，它会使我们变得无私，也会增强我们从别人的视角审视我们自己的能力。它还会改变我们与他人、世界的关系。

爱的实践力量

有一个故事很好地诠释了爱的力量。你一定要把这种积极的品性传播到你的周围。

一条美丽的鱼的故事

如果你阅读过我的《思维在先》这本书，你就会知道，对于养在同一个笼子里面的兔子来说，那些得到关爱的兔子要比仅给提供丰富的食物和水的兔子活得更长、更健康。下面这个有关鱼的故事也会告诉你，一点点的爱是怎样伴随一条鱼度过一段漫长的生活！

当我是一个小孩子时，我的兴趣主要集中在自然及对其进化过程、自然奇观的研究上。我过去喂养过很多小动物，包括蝴蝶、两栖动物、鱼和兔子等。

我见过的最美的动物之一就是雄性的三脊刺鱼。这种动物身体很小，呈流线型，从外表似乎能看清它的身体结构。在交配季节，这种雄性鱼的躯体是半透明的，有振动的红色的鱼鳃和下腹部。

以前，我在一个巨大的玻璃缸中喂养过这种令人称奇的小生物。每条雄鱼都会划出自己的领地。它们用杂草和灯芯草来建造孵卵的巢。有个夏天，我抓获了一条我曾见过的最大、最美丽、会发光的雄鱼。

我轻轻地把它放到鱼缸里，期望它能划出自己的领地。由于这条鱼的尺寸与华丽外形，我想或许它的领地

要稍微大一些。但令我吃惊的是，它没有这么做。它迅速游进鱼缸表面的杂草丛，试图逃避其他雄性同伴偶然的“袭击”。

我希望在第二天时它能自然而然地照顾好自己并能适应环境。但到了第二天早晨，这条鱼仍然呆在同一地方。身上的光泽也黯淡了一些，似乎有一点害怕，仍然在躲避着其他同类的攻击。

日复一日我发现这条“华丽的”鱼每天都呆在原来的位置。它越来越没有光彩，越来越胆小，受到的攻击也越来越多。五天后，这条可怜的鱼已经呈现出灰白而黯淡的颜色。我开始担心它的生命。

我唯一能够做的事情就是照料和关心它。我开始轻轻抚摸它，让它知道我不会给它带来威胁。在喂食期间，我确保它能额外多吃一点。我还多给它一些杂草，使它能够更好地保护自己与防卫敌人。

两天后，我开始看到它的色泽有了轻微变化。它的身体变得有光泽多了。后来，它每天都有这样的变化！我只是给予了它我所能够给予的爱，但它的精神正在一天一天地恢复着。

在一周时间内，它恢复了原有的神采。它开始向外出击，圈占自己的领地。在两星期内，它已经在鱼缸里建立了它自己的“家庭领地”，自然而然地学会了保护自己。

“自然而然地学会保护自己”与体形大小、力量、

美丽等因素无关，这是我从中学到的最好的道理。所有这些外在的因素对我的刺鱼来说也是毫无意义的。“自然而然地学会保护自己”是因为我，更重要的是因为“爱的力量”。

这就是曾经战胜一切困难的“爱的力量”。

爱与科学

你知道吗？无论你怎么尽力隐瞒，一个好的店主都能够说出你喜爱哪种东西或哪个人。

他们怎么知道呢？

他们看你的眼睛！

为什么呢？

因为当你看到你喜欢的某种东西或某个人时，你的眼睛会张得大大的。

你的大脑拥有2.6亿个感光细胞。为了使那些非常吸引你的事物的所有信息都进入大脑，你不得不充分扩张你的瞳孔。

你的其他感官也是如此。

当你表现出爱或热恋时，你的整个身体与感官系统都处于“开放”状态，以便接收更多的信息。这句话的真实含义是要你变得心胸开阔，也就是让你的学习能力、记忆力、注意力、反应力都得到提高，将你全部潜力展现出来。

真正的力量并非是把你的意志暂时地强加于另外一个人身上。这种力量缺乏长期的内在保障。随着时间的变化，这种力量将会变小。

真正的力量也并非简单地拥有一个强壮的身体，让你以武力统治别人。时间也将会改变这种力量。诸如此类的“身体力量”都很短暂。如果你已经把它们当成你的支柱，那么，它们的丧失可能会使你感到恐惧与极度的不安全。

真正的力量是“爱的力量”，如佛、耶稣与穆罕默德所证明的一样。他们那个年代的强大军队和世界性的领导人物都被淹没进历史的洪流中。但是，为爱而战的伟大精神至今仍被越来越多的人们记在心中。

并且，这种爱有能够“移山”般的力量。它鼓励平凡的人做出不平凡的事情。比如，为了救出压在车轮下的孩子，母亲竟然奇迹般地抬起了一辆小汽车；父亲赤手空拳挖掘以救出陷入泥石流中的儿子。

失去所爱的人的痛苦

我们可能经历过的最大痛苦之一就是失去了爱，特别是失去了你深深爱着的家人或朋友。

这种生离死别是毁灭性的，它可能会让你难以承受。

然而，通过理解“全景”及逐步深刻认识其他人所

处的环境，这种痛苦与悲伤可以得到缓解。佛陀的故事就极好地证明了这个道理。

有一天，戈塔米来到佛陀面前大哭道："尊贵的佛陀啊，我唯一的儿子死了。我问每个人：'有没有药让我的儿子起死回生？'他们回答：'这里没有药，请你去找尊贵的佛陀吧，他可能会帮助你。'你能给我药，使我的儿子起死回生吗？"

佛陀同情地看着她，回答道："戈塔米，你做得很好，到这儿来求药。去吧，到每一个没有死过人（包括父母、儿童、亲友以及仆人等）的房间，给我取些非常小的芥菜种子做药吧。"

戈塔米非常高兴地离去了，尽她所能寻找微小的芥菜种子。一个小时又一个小时过去了，她疯狂地寻找了整整一天，每次她都被告知："唉！这所房子里死过许多人。"

她战胜疲惫，想尽各种办法，仍然一无所获。最后，她只能感叹道："我亲爱的儿子啊，我原以为你是唯一被人们称为死亡的东西给带走了。但是现在，我知道了你并不是唯一的一个。因为这是一条针对所有人的共同法则。"

对我们所有人来说，痛苦都是相同的。当你为失去爱而痛苦时，很重要的一点是不要过分陷于自怜和悲伤之中，而要学会理解、关心和同情。下面向你讲述一位妇女的非同寻常的故事。最终，她能够使失去的爱变得有意义，并从中获得了力量，能够利用从痛苦中获得的经验来帮助处于相似困境中的其他人。

“因为失去爱而濒临死亡的边缘”

我曾经被介绍认识一位“因为失去爱而濒临死亡的边缘”的妇女。

她曾经与丈夫一起乘坐一条横渡海峡的轮船。结果，这条船沉没了，许多人因此失去了生命。她成为幸存者之一，但她的丈夫却死了。

整整十年，她都难以“面对”这个现实。准确地说，无论她什么时候想休息，大脑中就会浮现出轮船在黑暗中倾斜行驶的恐怖情景。

这些年，她曾经找过“专家”咨询，试图忘掉那些记忆。我告诉她，忘掉这些记忆是不可能的，除非切除大脑的某部分！成功应付它的唯一方法就是接受它，并利用它。

我请她勇敢地再一次回忆当时实际发生的情况。因为这样做了之后，她才能够更好地面对这个悲剧，并使自己一生都能从中获益。这要好于迫使她自己停留在那个破碎残骸的回忆中。她既勇敢，也重承诺，在很短时间内，她重新体验了那个过程。

她发现，在船下沉时，她的丈夫正唱着爱尔兰民歌，喝着爱尔兰啤酒，非常真诚而高兴地说：“我们要走一条多么好的路啊！”她周围的人惊惶失措，许多人在尖叫：“一切都完了！”，“我的上帝啊，我们完了！”，“我们要死了！”，“没希望了！”，而她自己的想法是一定要活下来！她对丈夫说：“快跑！”（但他没有）。随后，她匆匆

跑向离她最近的一个出口。

穿过陷入惊慌与混乱的人群，她向救生船的方向径直跑去。她看见救生船飘浮在海上。她跳入水中，赶紧向其中的一只游去。她和其他几个幸存者爬上了救生船。她观察到，在接下来的恐怖时间内，几乎所有设法爬到救生船里的人都有非凡的求生愿望，也都曾对他们自己承诺，要挽救自己和其他人的生命。

她还惊恐地发现，所有那些死去的人在最后时刻都从某方面“放弃”了生命的希望。通过重新体验她曾经历过的恐怖情景，她逐渐意识到，她的丈夫并不曾害怕死亡。她通过自己非凡的求生精神与意志，才能从一个如此可怕的环境中生还。

渐渐地，她开始能够使用这些弥足珍贵的体会与洞察力，帮助他人理解他们自己的恐惧，勇敢面对和战胜有损他们生命的事件。反过来，这种行为也使她逐渐恢复了一些平和，重新树立了生活目标。

死囚区里的囚犯的故事

20世纪末，美国有一位喜好研究的记者开展了一项特别的调查。她请国家监狱的图书管理员们给她一些信息反馈：死囚区里的囚犯在执行死刑前一年阅读什么种类的书？

从下面所列的主题中，选出你认为到目前为止犯人最爱看的书：

- 圣经与其他宗教书
- 关于法律的图书
- 冒险小说
- 色情文学
- 诗歌
- 哲学
- 传记文学
- 怎样写情书与情诗
- 天文学
- 顺利逃生术
- 卡通书
- 笑话书
- 沟通类的书

调查结果令所有人都感到惊奇，如何写情诗与情书的书在监狱中最流行。

在生活中的最黑暗时刻，即使是那些被谴责为“动物”和“人类的渣滓”的人，也最关注爱，还把爱的表达作为他们生活中的终极目标。

现在又到了培养你的爱的时候了！它具有无限的精神力量。

精神训练

1. 让你自己去爱

在后工业时代与信息时代，金钱被认为是力量，疯狂忙碌的生活是成功的标志。情感，特别是爱，则被人不屑一顾，认为是“懦弱”的表现。在这个时代，我们倾向于小看我们自己，毫无必要地抑制和约束我们自己。

现在，你会更充分地认识到，真正的力量与英雄主义并不是存在于物质或身体方面的力量，而是存在于精神方面的爱与同情之中。集中精力来增强你这方面的力量。它能够带给你无穷的回报。

2. 表达你的悲痛

如同表达同情与爱一样，在现代社会，许多人认为表达悲痛也是懦弱的表现。这种看法是错误的。表达悲痛是坚强的一种表现。

我们所有人都会感受到痛苦。抑制它并不表明坚强，而是愚蠢的！好好地痛哭一场，不要担心表现出你的痛苦与悲伤。

我发现，表达悲伤与痛苦的最好方法之一就是写作，特别是写短诗。这样简短的作品具有表达、释放痛苦的功效，也可捕捉“痛苦中的爱”的瞬间。写完之后，你就可以轻装继续前行。

3. 意识到他人的痛苦

阅读戈塔米的故事，我们知道所有人都会有痛苦。年龄越大，也越有可能经历生活中的悲痛，比如，疾病和亲人的死亡。

开动你的“同情引擎”，好好地注视这个世界上与你同行的伙伴的眼睛。你对他们的生活了解得愈深，你才愈可能用理解和爱来拥抱他们。

> 除了它自身，爱既不会带来什么，也不会带走什么。
> 爱既不会占有，也不会被占有，
> 因为爱对爱是毫无保留的。
>
> ——卡利 · 吉布瑞恩

4. 要更理解你自己的痛苦

当“坏的”或“消极的”事情发生时，人们通常发出这样的悲叹：“为什么是我？”，“这是不公平的！”，“它总是发生在我身上！”，“我总是倒霉！”

这种抱怨几乎发生在每个人身上！换句话说，所有人都在同一条船上！

你是世界大家庭中的一员。

与其关注自己的失望、坏运气或灾难，不如关注其他数百万像你一样处于痛苦中的人。

5. 利用你的“不幸”经历行善

在你生活中发生的或你做过的事，都构成你的历史和你生活的一部分。想一想上面提到的那位妇女和船的故事，你就会意识到，所有“消极的”或“不幸的”经历都是一些特殊的事件。对你来说，它们是独一无二的。你可以利用它们来帮助其他人避免或应对这种类似的错误或悲剧。全面、合理地利用你的经历就是一种智慧。

好好地利用你的生活经验，你将会变得更明智。

6. 爱你自己

要爱你自己。只有学会了自爱与自尊，你才能开始爱他人，尊重他人。

人们在一生中要面对许多问题。追根溯源，这些问题都是由于缺乏自爱引起的，比如沉溺于咖啡因、尼古丁、酒精或其他药物。

如果你正在努力戒除这种不良嗜好，那么就用“爱的力量”来忍受这种痛苦吧。关注你自己的闪光点、神奇与独特之处，关注你的愿景，关注你的无限潜能。在日常生活的基础上，展开你的爱的憧憬。随着爱的滋长，这种不良嗜好的“空间”将渐渐缩小，你的身体与大脑将获得它们本应当拥有的自由。

7. 要与动物更多地接触

一定要与动物一起生活、一起玩耍，并爱护它们。

动物，特别是高级脊椎动物，能够和我们一样体验到悲痛与爱。研究者们还发现，那些拥有宠物的人的情绪更稳定，更快乐，也更热爱生活。想一想，一只狗在迎接一位很长时间都没见面的主人时，它所表现出的十足的欢乐与友爱吧。我们要从这种爱的表达中学会怎样表达自己的爱。

8. 把爱传播给世界

每天都一定要告诉他人你爱他们。

每天都要发现其他的方式来表达你对他人的爱。

9. 对自己示爱

下面是一个幻想练习，它可用来增强你的爱与自爱。

想象一个过去曾爱你的人，重新回忆一下你完全接受这种爱的感觉。这个人可以是你的家人、朋友、爱人，或是一个非常可爱的人。想象那个人正用爱的眼神看着你，让这种感觉渗透到你的身体里。真正让你接受这种爱。沐浴在这种爱里五分钟。

当你醒来重新回到日常世界中时，你会发现，你会迫切地希望与他人一起分享这种爱。

10. 一种爱与仁慈的冥想

在一个安静、舒适的地方坐下来，放松，呼气。然后想象你最爱的人的样子。

让你爱的感觉增强。回想他们是如何美好以及你是如何感激他们在你的生活中出现。他们可以是你过去或目前的亲人，也可以是活着或死去的亲人。让你这种爱的感觉保持几分钟。

接下来，请你把注意力转移到你喜欢的人身上。他们可能是你的同事、邻居，或者是偶然遇到的熟人。请你努力把你对最爱的人的爱与关心，转移到他们身上。你要意识到，像所有其他人一样，他们希望获得幸福与平和。要让你心中这种给予熟人的爱与关心的空间不断扩大。

然后，请你把注意力转移到你既不爱也不恨的人身上。他们可能是你在上班的列车上见过的人，或是你在超市里见过的人。再次将你的爱转移到他们身上。你也要在他们追求幸福和缓解痛苦方面给予关心。你还要同样地关心他们的朋友与家人。请你多花一些时间来练习。

最后，也是最困难的事情，想象你的敌人：包括那些在工作中以卑鄙手段陷害你的人，行为恶劣的前夫或前妻，欺负你孩子的人等。尽量把他们看成和你一样的人，他们也想结束他们的痛苦，希望获得幸福。请你努力把爱赋予他们。要不断练习，逐渐把同样的关心与爱

给予每一个人，这是我们的理想。

精神激励法则

- 我是一个富有爱心的人。
- 爱就是我的“指路星”。
- 我利用我自己的痛苦，使自己变得明智起来，能够同情和宽恕他人。
- 我平静而勇敢地面对不幸。
- 我经常告诉那些与我关系最密切的人，我是多么欣赏他们，多么爱他们。

将来有一天，当我们征服了风、浪、潮汐和地心引力之后，我们学会了利用爱的力量。于是，世界历史上，人类第二次发现了火。

——德日进

请你保持对“全景”的关注。探寻你自己的价值，不断完善你的个人道德原则，让你的生活愿景成为你前行路上的灯塔。要对自己和他人充满同情和理解，要变得愈来愈慈善和习惯于感激。你笑，世界将跟着你笑。请你继续保持孩子般的品性。要借助仪式来增进你内心的力量，创建内心与外界的平和。

通过所有上述行为，你将拥有并增强爱的力量，也将分享爱的力量。